

2025

JANVIER

Samedi 4 janvier - Saint GERMAIN DES ESSOURTS

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous au Parking de l'église. Départ à **13h30** pour une randonnée de **13 km**.

Contacts: Michel au 06 83 50 22 48 et Nadine au 06 78 20 50 06

Mardi 7 janvier - ORIVAL - avec nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Guy vous invitent à randonner en forêt sur une boucle de **11 km** avec quelques montées. Le départ se fera à **14h00** depuis le parking du Nouveau Monde.

Contacts: Marie-Laurence au 06.76.12.21.43 ou Guy au 06.78.98.46.91

Jeudi 9 janvier - BOIS-GUILLAUME - Rando santé

Samuel et Odette vous donnent rendez-vous sur le parking de l'école des Portes de la Forêt. Place des Erables à Bois-Guillaume. Départ à **14h00** pour un nouveau parcours de **5 km**.

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

Bien s'en 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 12 janvier - ISNEAUVILLE - Rando galette

Deux randonnées vous sont proposées:

- **Rando «classique»** proposée par Jeannette et Hubert. Départ à **9h00** de la salle des fêtes d'Isneauville pour une randonnée vallonnée de **11 km**.

Contacts: Jeannette au 07 84 78 80 33 et Hubert au 06 81 03 53 58

- **Rando cool ouverte à nos amis non-voyants** proposée par Jannik et François. Départ à **9h15** de la salle des fêtes d'Isneauville pour une randonnée de **9 km**.

Contacts: Jannik au 06 74 71 49 51 et François au 06 86 48 46 28

À l'issue de ces randonnées, nous partagerons un repas-galette des trois à la salle des fêtes place Cramilly à Isneauville, sur inscription comme il vous l'a été précisé ces dernières semaines.

Jeudi 16 janvier - DARNÉTAL-ROUEN - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Samuel et Eric vous donnent rendez-vous devant la mairie de Darnétal. Départ à **14h00** pour une randonnée en linéaire, de **11 km**, jusqu'à la mairie de Rouen, le long du Robec et de l'Aubette.

Vous pouvez vous rendre au départ de la randonnée en empruntant le TEOR T3. Arrêt Mairie de Darnétal.

Retour à Darnétal par le même TEOR T3

Les trajets sont recommandés par le transport Urbain. La possibilité de stationnement à Darnétal est très réduite.

Renseignements auprès de Samuel 06 24 91 01 97

Samedi 18 janvier 2025-LES ESSARTS

Marylin et Claude vous donnent rendez-vous, pour un départ à **13h30**, du parking du centre de loisirs "Jean Coiffier" des Essarts 76530 Grand Couronne, pour une boucle de **12 km**.

Compter 25 mn au départ de Rouen par la N138.

Contacts: Marylin au 0632210549 et Claude au 0647478798

Mercredi 22 janvier-STAUBINEPINAY

Jannik et Ghislaine vous donnent rendez-vous sur parking de l'église près des écoles pour une randonnée de **11 km**. Départ à **13H30**.

Une belle montée érafinée en forêt et une belle descente, bâtons conseillés selon météo. Contacts : Jannik au 06 74 71 49 51 et Ghislaine au 06 83 07 58 27

Jeudi 23 janvier-SAINTE-MARTINDU VIVIER-Rando santé

Gérard Evelyne vous donnent rendez-vous sur la place de l'église de Sainte-Martin du Vivier (rue de l'ancien presbytère) pour un départ à **14h00**. **Nouvelle** randonnée de **6 km** le long du Robec.

Contacts: Gérard au 0638963321 et Eveline au 0680435657

Dimanche 26 janvier-PONT SAINT PIERRE

Yvette et Jean-Yves vous invitent à une randonnée bucolique autour de Pont-Saint-Pierre et de Poses.

- **Le matin**, rendez-vous pour un départ à **9h00** sur le parking du château de Pont-Saint-Pierre (tourner à l'auberge de l'ANDELLE). Parcours de **11 km** avec 1 montée.

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

Nous déplaçons ensuite les voitures de 4 km pour nous rendre sur le parking en bord de route aux écluses de Poses (coté guinguette d'AMFREVILLE-sous-les Monts, rive droite).

- **L'après-midi**, départ de la guinguette à **13h45** pour un parcours de **8 km** qui longera 2 rivières et 1 lac sans dénivelé notable.

Apartir du centre de Rouen compter environ 35 minutes pour se rendre à Pont Saint Pierre ou à la guinguette des écluses.

Contacts: Yvette au 0674180296 ou J-Yves au 06812382 95.

Jeudi 30 janvier-CANTELEU-Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Christine vous invitent à randonner en forêt sur un parcours de **8 km** sans difficulté. Le départ se fera à **14h00** depuis le parking à Canteleu (1 avenue du président Allende entrée de la forêt domaniale du Roumare).

Vos contacts: Marie-Laurence au 06.76.12.21.43 ou Christine au 06.40.55.80.54

FEVRIER

Samedi 1^{er} février-LABRETEQUE-Rando vin chaud

Samuel, Sylvie et Françoise vous donnent rendez-vous sur le parking de la Maison Forestière du Grand Canton à La Bretèque (Mont Saint Aignan).

Départ à **14h00** pour une randonnée de **10 km** sans grande difficulté.

À l'issue de cette randonnée, la Section vous invite à son traditionnel vin chaud et ses gourmandises.

Afin de préparer au mieux ce moment convivial, merci de vous inscrire **avant le 15 janvier 2025** auprès de **Françoise DUCIMETIERE**.

RenseignementsauprèsdeSamuel0624910197

Mardi4février2025-BOISGUILLAUMEavecTOUSnosamisnonvoyants

Ghislaine et Jean-Yves vous donnent rendez vous, **pour un départ à 14h00**, sur le parking en borduredelarocadeRouennord(D1043)situéprèsdurondpointditduchemindelaBretèque. Parcours de **9 km** maximum sans difficulté.

Contacts:Ghislaineau0683075827ouJ-Yvesau0681238295

Jeudi06Février-DARNETAL-RandoSanté

Samuel et Odette vous donnent rendez-vous sur le parking du Collège J-J Rousseau 52 rue des TablesdePierreàDARNETALDépartà **14h00**pourunnouveauparcoursde**5km**dansleboisduRoule. VouspouvezvousyrendreenempruntantlebusN°22.ArrêtCollègeRousseau.

Bienserenseignersurlesconditionsdeparticipationàrespecternotammentenmatièredesanté soit sur le site internet ou auprès du responsable de la randonnée. Samuel au 06 24 91 01 97 ou par mails.bune@sfr.fr

Dimanche9février-HOUPPEVILLE

HubertetJeannettevousproposentunerandonnéeed'environ**13km**ledimancheaprès-midi.

Rendez-vous sur le parkingdevant l'église d'Houpeville, pour un départ à **13h30**.

Contacts:Jeannetteau0784788033 etHubertau0681035358

Jeudi13février-MONTMAIN-Rando coolouverteànosamisnon-voyants

SamueletFrançoisevousdonnentrendez-vousurleparkingdelasalleGeorgesBrassens,route de Lyons. Départ à **14h00** pour une randonnée de **11 km**.

RenseignementsauprèsdeFrançoiseau0611543180ouSamuelau0624910197

Samedi15février-CAILLY

NadineetMichelvousdonnentrendez-vousauParkingdel'église.Départà **14h00**pourune randonnée de **12 km**.

Contacts:Nadineau 0678205006etMichel au0683502248

Mercredi19février-SAINT-AUBIN-CELLOVILLE

YvetteetGuyvousdonnentrendez-vous,à**14h00**,surleparkingdelasalledesfêtes,prochedela Mairie, pour une boucle de **12 km**.

Contacts:Yvetteau06.74.18.02.96ouGuyau06.78.98.46.91

Jeudi 20 février -Rouen Rive gauche Jardin des Plantes - Champ de Course - Rando

santéGérardetEvelinevousdonnentrendez-vousà**14h00**àlaportesuddujardindesplantesàl'angle de la rue d'Elbeuf et de la rue de Trianon pour une randonnée de **6 km**.

Parkinglelongdelarue d'Elbeuf.

Contacts:Gérardau0638963321etEvelineau0680435657

Dimanche23février-EVREUXSaint Michel

PatriciaetChristinevousproposentaudépartd'ÉvreuxSaintMicheldeuxparcoursfaciles:

- **Le matin**, dans le bois de Saint Michel un parcours de **12 km** (40m de dénivelé).Départ à **9h30**descheminsderandonnéeeduNeubourg(stationnementlelongdelaruedevantlechêneà2 troncs à droite).

- **L'après-midi**, une boucle essentiellement urbaine de **9 km** à la découverte d'Évreux (60 m de dénivelé). Départ à **13h30**. Du Bar le St Michel. Munidenospique-niquesoukebabvoisin nous serons accueillis le midi au Bar le Saint Michel (1 rue St Michel), d'où nous repartirons. Compter 55 km et 1 h de trajet au départ de Rouen
Contacts: Patricia au 0676083847 et Christine au 0640558054

Jeudi 27 février – ISNEAUVILLE Mont Perreux - Rando Cool ouverte à nos amis non voyants Martine et Eveline vous donnent rendez-vous à **14h00** à Isneauville au collège Lucie Aubrac pour une randonnée de **9 km** sans difficulté. Parking le long du collège rue Augustin Fresnel (le parking du collège étant en zone bleue) BUS F1 terminus Plaine de la Ronce.
Contacts: Martine au 0681820764 et Eveline au 0680435657

MARS

Samedi 1^{er} mars – LANEUVILLE CHANT D'OISEL

Jannik et Claude vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** sur le parking de l'église. Parcours de **14 km** avec un dénivelé de 170 m.
Compter 34 mn au départ de Rouen par la D6014 puis la D138

Mardi 4 mars – 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 6 mars – MONT-SAINT-AIGNAN – Rando Santé

Corinne et Jannik vous donnent rendez-vous à **14h00** à **Mt St Aignan Village**, devant l'église **St Martin**, proche de la place des Tisserands, pour un parcours de **5.5 km**. Vous pouvez éventuellement vous y rendre en empruntant la ligne **F2 – arrêt Le Village**. Cette boucle vous fera découvrir les différents quartiers de Mt St Aignan.

Samedi 8 mars – LE SPORT DONNE DES AILES – ROUEN Stade St Exupéry

En lien avec la « Journée Internationale des droits de la femme », l'ASPTT omnisports organise « Le Sport donne des Elles ». Notre section randonnée sera présente le samedi 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 2 montées (150 m de dénivelée positive).**

Chaussures de randonnée fortement conseillées surtout s'il pleut.

Départ du stade Saint-Exupéry à **9h00** pour la randonnée classique et **9h30** pour la randonnée au rythme cool.

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 payant au-delà de 2 heures. – Bus (TEOR 1,2,3,4 – Arrêt Saint-Hilaire ou CHU).

Dimanche 9 mars – FONTAINELEBOURG-Rando Pot-au-Feu

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous:

- **Lé matin** devant l'église de **Fontaine-le-Bourg** (celle où derdvest à 9' envoiture du restaurant)

Départ de la randonnée à **9h15**. Parcours de **10.6 km** avec 150 m de dénivélé.

- **Lé midi**, le restaurant «**ALa Confiance**» à **Bosc-le-Hard** nous accueillera vers **12h15** et nous proposera: Kir – Pot au Feu – Tarte normande – vin - café

- **L'après-**

mid, départ du restaurant à **14h30** pour une boucle digestive de **8 km** en plaine, sans difficulté.

Pour s'**inscrire** au repas, cliquer sur le lien. Un chèque de **20€** à l'ordre de l'ASPTT ROUEN

RANDONNÉE PEDESTRE sera à transmettre à Corinne au plus tard le dimanche 2 mars.

Contact: Corinne 0670114900

Jeudi 13 mars – HAUTOT-SUR-SEINE-Randocool ouverte à nos amis non-voyants

Jannik et Véronique vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking de l'Eglise à l'entrée d'Hautot sur Seine en venant par Val de la Haye pour une boucle de **9 km**.

Samedi 15 mars – YAINVILLE

Samuel, Sylvie et François vous donnent rendez-vous sur le parking du cimetière de Yainville. (rue Sous le Val). Départ **14h00** pour une randonnée de **12 km** sans grande difficulté.

Compter 45 mn à partir de Rouen

Mercredi 19 mars – FRANQUEVILLES SAINT PIERRE

Marie-Laurence et Eric vous donnent rendez-vous à **14h00** devant le cimetière de Franqueville (Rue Pierre CURIE) pour un parcours vallonné de **12 km**.

Jeudi 20 mars – FRANQUEVILLES SAINT PIERRE-Rando Santé

Eveline et Gérard vous donnent rendez-vous à **14h00** rue Pierre Curie à Franqueville St Pierre, parking du cimetière pour une randonnée de **6 km**.

Dimanche 23 mars – MESNILFOLLEMPRISE (76660)

Christine et Patricia vous proposent, au départ du parking de la salle des fêtes (Rue Henri IV), un parcours de **11 km** en forêt d'EAUY. Départ de la randonnée à **14h00**.

Compter 47 km et 40 mn de trajet au départ de Rouen

Jeudi 27 mars – PREAUX-Randocool ouverte à nos amis non-voyants

Martine et Jannik vous invitent à une randocool de **8,5 km**. Rendez-vous à **14h00** rue du Stade à côté du centre médical

Samedi 29 mars – MARTAINVILLE-EPREVILLE

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous au Parking du Château. Départ à **14h00** pour une randonnée de **13 km**.

AVRIL

Mardi 1^{er} avril - BOOS avec nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Guy vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** sur le parking de la mairie de BOOS (parking du supermarché) pour une randonnée de **11 km** vallonnée, mais sans difficulté.

Contacts: Marie-Laurence au 06 76 122 143 et Guy au 06 78 98 46 91

Jeudi 3 avril - SAINT ETIENNE DU ROUVRAY - Rando Bien-Être

Corinne et Jannik vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking du rond-point de l'Ave Galilée et de l'Avenue Isaac Newton, pour un parcours de **5 km** en forêt.

Vous pouvez vous y rendre en empruntant le F6, arrêt ESIGEELEC.

Contacts: Corinne au 06 70 11 49 00 et Jannik au 06 74 71 49 51

Jeudi 3 avril - PARIS - La Coulée Verte

Eveline, Nadine, Marie-Laurence, Michel et Gérard donnent rendez-vous à la gare de Rouen pour prendre le train de 8h15 ou 8h01 pour certains). Point de rassemblement au point d'accueil de la gare St Lazare pour prendre le métro, ligne 14, afin de nous rendre au point de départ de la Coulée Verte. (**13 km** A/R)

Le midi nous ferons la pause au bois de Vincennes avec des pic-niquet tirés des sacs. Possibilité d'acheter des sandwichs et autres sur place.

Avant de reprendre le chemin en sens inverse pour la gare St Lazare, nous ferons le tour du lac de Daumesnil.

Contacts: Eveline au 06 80 43 56 57

Nadine au 06 78 20 50 06

Marie-Laurence au 06 76 122 143

Michel au 06 83 50 22 48

Gérard au 06 38 96 33 21

Dimanche 6 avril - ECAQUELON et MONTFORT SUR RISLE

Yvette et Guy vous proposent de randonner en forêt de Monfort et campagne:

- **Le matin** à ECAQUELON, rendez-vous sur le parking de la mairie pour un départ à **9h30** pour une boucle de **10 km** avec une montée : à voir 2 châteaux sur ce parcours.

- **Le midi**, si il fait beau temps, pic-niquet tiré du coffre (amenez vos réserves dans les deux cas), ensuite nous descendrons à Monfort.

Si il pleut, nous déjeunerons à Monfort-sur-Risle, sous la halle, devant la poste.

- **L'après-midi** à Monfort-sur-Risle, depuis le parking de la poste, départ à **14h00** pour une boucle de **12 km** avec deux montées, au passage vous traverserez un château en ruine.

Contacts: Yvette au 06 74 180 29 6 et Guy au 06 78 98 46 91

Jeudi 10 avril - ISNEAUVILLE - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Jannik et François vous donnent rendez-vous à la salle des fêtes, pour un départ à **14h00**. Parcours de **9 km**.

Contact: Jannik au 06 74 71 49 51 et François au 06 86 48 46 28

Samedi 12 avril - SAINT GERMAIN DES ESSOURTS

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous sur le parking de l'église. Départ à **14h00** pour une randonnée de **13 km**. Contact Michel au 06 83 50 22 48

Mercredi 16 avril – MESNIL-SOUS-JUMIÈGES

Yvette et Jean-Yves vous invitent à randonner à Mesnil-sous-Jumièges. Le départ sera donné à **14h00** à partir du parking situé près de l'école pour un parcours de **11 km** (sans difficulté : 1 petite montée) en bord de Seine, à côté de la forêt. Compter 35 minutes du centre de Rouen pour rejoindre Mesnil-sous-Jumièges.

Contacts: Yvette au 0674180296 et J-Yves au 06812382 95

Jeudi 17 avril – AMFREVILLE LAMI-VOIE – Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking du Centre Sportif Robert Talbot (quai Lescure -76 920-) pour une randonnée de **5 km**. Possibilité de prendre le bus ligne 15.

Contacts: Gérard au 0638963321 et Eveline au 0680435657

Samedi 19 avril – ALLOUVILLE-BELLEFOSSE

Samuel et Jacques vous donnent rendez-vous sur le parking de la mairie. Départ à **14h00** pour une randonnée de **10.5 km** sans grande difficulté. Compter 45 mn à partir de Rouen.

Contact Samuel au 0624910197

Jeudi 24 avril – BIHOREL – SCOMMESPORT – Rando cool

La section randonnée de l'ASPTT de Rouen organise une randonnée cool de **8 km** dans le cadre des manifestations «S comme Sport».

Gérard (0638963321) et Samuel (0624910197) vous donnent rendez-vous à BIHOREL

«Domaine du Chapitre» à **14h00** sur le parking du groupe scolaire Georges Méliès (Face au centre commercial)

Vous pouvez vous y rendre en empruntant le Bus N°20 Arrêt «le Chapitre» Si vous avez des amis non adhérents à la section ils peuvent participer en s'inscrivant : : <https://www.seinemaritime.fr/sport/scommesport/>

Samedi 26 avril – MONTVILLE

Sylvie et François vous donnent rendez-vous sur le parking de l'espace Jean Loup Chrétien près du lac à Montville. Départ à **14h00** pour une randonnée vallonnée de **12 km**.

Contacts: Sylvie au 0777056155 et François au 0686484628

MAI

Dimanche 4 mai – BOIS-GUILLAUME

Christine et Patricia vous invitent à randonner à Bois-Guillaume. Le départ sera donné à **14h00** à partir du parking situé au rond-point de la BRETEQUE pour un parcours urbain de **11 km** (avec 2 montées) pour découvrir quelques-unes des sentes entre Bois-Guillaume et Mont Saint Aignan. Compter 15 mn du centre de Rouen pour rejoindre Bois-Guillaume.

Contacts: Christine au 0640558054 et Patricia au 0676083847.

Mardi 6 mai – LEHOULME AVEC NOS AMIS NON-VOYANTS

Marie-Laurence et Guy vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00**, du parking du foyer municipal (proche de la Mairie) pour une boucle de **11 km** avec quelques montées, mais sans difficultés.

Contacts: Marie-Laurence au 0676122143 et Guy au 06789846 91

Jeudi 8 mai - LEPETITESSARTS - Rando santé

Samuel et Jannik vous donnent rendez-vous sur le parking du centre de loisirs « Jean Coiffier ».
Pour s'y rendre, dans la rue principale des Essarts, au feu tricolore suivre le fléchage du centre de loisirs.
Départ à **14h00** pour un parcours de **5 km**.
Bien s'en 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 10 mai - Bois l'Evêque

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous au parking de la mairie. Départ **14h00** pour une randonnée de **13 km**.
Contact Michel au 06 83 50 22 48

Jeudi 15 mai - ST PIERRE DE MANNEVILLE - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Jannik et Véronique vous donnent rendez-vous sur le parking à proximité de la mairie de Saint Pierre de Manneville pour un départ à **14h00**.
Parcours de **9 km** en campagne et bord de Seine autour de Saint Pierre de Manneville. Contacts :
Jannik au 06 74 71 49 51 et Véronique au 07 81 17 88 86

Vendredi 16 mai - « Scommesport » - LABRETEQUE - Marche Nordique

Gérard et Samuel vous proposent une séance d'initiation à la Marche Nordique en forêt verte. Départ à **10h00** du parking de la Bretèque. (Prêt de bâtons).
Pour vous y rendre au départ de Rouen, au rond point de la Bretèque tourner à la 1^{ère} à droite, sur la D3, chemin de la Bretèque, et poursuivre tout droit jusqu'au parking qui se trouve sur votre gauche.
Contacts: Gérard au 06 38 96 33 21 et Samuel au 06 24 91 01 97

Dimanche 18 mai - SAINT-WANDRILLE

Lise et Jacques vous donnent rendez-vous sur le parking de l'office du tourisme. Départ à **14h00** pour une boucle de **12 km**, entre forêt et bords de Seine.
Quelques dénivelés, dont un monté délicat (bâtons éventuellement). Compter 30 km du centre de Rouen
Contacts: Lise au 06 87 14 37 91 et Jacques au 06 71 62 60 26

Mercredi 21 mai - BARDOUVILLE

Ghislaine et Marie-Laurence vous donnent rendez-vous sur le parking de la mairie de Bardouville. Départ à **14h00** pour une randonnée de **10 km**.
Contacts: Ghislaine au 06 83 07 58 27 et Marie-Laurence au 06 76 12 21 43

Jeudi 22 mai - BOIS-GUILLAUME - Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous sur le parking situé sur la D3, à droite au niveau du rond point de la Bretèque sur la D43 (1^{ère} sortie du dit rond point).
Départ à **14h00** pour une randonnée de **6 km** en forêt verte.
Contacts: Gérard au 06 38 96 33 21 et Eveline au 06 80 43 56 57

Samedi 24 Mai - MONTIGNY

Gérard et Samuel vous donnent rendez-vous au stade de Montigny. Départ à **14h00** pour une randonnée de **12 km**.

Cette randonnée est celle qui sera proposée par notre section pour la journée départementale du 22 juin. Les animateurs qui sont proposés pour l'encadrer se joignent à vous, sont vivement invités à être représentés.
Contacts: Gérard au 0638963321 et Samuel au 0624910197

Jeudi 29 mai au Dimanche 1^{er} juin – Séjour CLECY

Séjour organisé par Jeannette, Corinne, Hubert et Alain. Bons jours aux participants.

JUIN

Mardi 3 juin -VILLEQUIER-avec nos amis non-voyants

Jannik et Eric vous invitent à les rejoindre à **14h00** sur le parking de l'église de Bébec sur les hauteurs de Villequier (de Rives-en-Seine suivre la D982, au hameau de Houquetot environ 1 km après la croix blanche prendre à gauche la D281, à la fourche juste après le château de Villequier suivre la route de droite sur 1,5 km pour arriver à Bébec) pour une randonnée légèrement vallonnée de **12 km** à travers la campagne avec un petit passage en lisière de forêt.

Contacts: Jannik au 0674714951 et Eric au 0786858486

Jeudi 5 juin - HENOUVILLE (76840) - Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous sur le parking de la salle polyvalente (rue du stade), pour une randonnée de **6 km**. Départ à **14h00**.

Contacts: Gérard au 0638963321 et Eveline au 0680435657

Jeudi 5 juin - STPIERRE DE VARENGEVILLE

Dans le cadre de «ScommeSport» et en partenariat avec le CRDP76, (Comité Départemental) Sylvie et Samuel organisent une rando Douce de **8 km**.

Rendez-vous à Saint Pierre de Varengeville (Place de la Salle Omnisport) pour un départ à **14h00**. Pas besoin de s'inscrire.

Contact Samuel au 0624910197

Dimanche 8 juin - HENOUVILLE - « COCHON-GRILLE »

Yvette et Jean-Yves vous donnent rendez-vous à la base nautique ASPTT d'HENOUVILLE pour une randonnée de **11 km** entre bords de Seine et forêt. Départ à **9h00**.

Pour vous y rendre, comptez 20 mn de Rouen par la D982 (Route de DUCLAIR). Prendre à gauche en direction de la base de pleine air d'Hénouville (chaussée Bertrand). Stationnement des véhicules sur le terrain de la base nautique.

Contacts: Yvette au 0674180296 et Jean-Yves au 0681238295

Le midi, nous partagerons un repas autour du cochon cette année. Au menu: Kir-cochon grillé avec salades composées - fromage et tarte. Le prix est fixé à 25 €.

Pour une question d'organisation, merci de vous inscrire **au plus tard le 8 mai**. Pour accéder au formulaire, cliquer ICI.

Pour les personnes qui n'ont pas internet, s'inscrire par SMS auprès d'Hubert (0681035358)

Jeudi 12 juin - QUINCAMPOIX - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Martine et Françoise vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** du parking du stade Jacques Anquetil à Quincampoix pour une boucle de **10 km**.

Contacts: Martine au 0681820764 ou Françoise au 0611543180

Samedi 14 juin – BLAINVILLE CREVON

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous au parking de l'église. Départ à **14h00** pour une randonnée de **14km**.

Contact Michel au 0683502248

Mercredi 18 juin – ARQUES LA BATAILLE

Samuel et Christine B vous donnent rendez-vous sur le parking des terrains de Football (Chemin des Prairies) à Arques la Bataille. Départ à **14h00** pour une randonnée de **13km** avec 2 Montées pour apprécier le point de vue sur les étangs et la Varenne.

Compter 45mn à partir de Rouen

Contact Samuel au 0624910197

Jeudi 19 juin – FRANQUEVILLE ST PIERRE – Rando santé

Samuel et Sylvie vous donnent rendez-vous sur le parking du Cimetière Rue Pierre CURIE à FRANQUEVILLE St PIERRE. Départ à 14h00 pour un parcours de 6 km.

Bien s'en 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 22 juin – MONTIGNY – Journée Départementale

Dans le cadre de la journée départementale, plusieurs randonnées sont proposées :

- Randonnées de 6 à 18 km
- Marche nordique
- Marche avec bâtons dynamiques - **New**
- Marche rapide Audax (12,5 km)
- Initiation au Fast-Hiking (15 km - D+560m) - **New**
- Rallye Familles animé par le Département de Seine-Maritime et Inter Caux Vexin
 - départs entre 13h et 14h30
 - Inscriptions obligatoires (à compter du 22 mai, un mois avant la date de la manifestation)
- Parcours libres :
 - vers la Forêt Monumentale
 - Randonnée balisée "Sur la Piste du Loup", randonnée de 8,2 km

La majorité des randonnées proposées seront animées par des animateurs de clubs affiliés. Notre section encadrera la randonnée de 12 km, avec un départ à 14h00.

Pour toutes les randonnées, rendez-vous au stade de Montigny, point de départ des 18 parcours de randonnée

Jeudi 26 juin – LE MESNIL SOUS JUMIEGES – Rando cool ouverte à nos amis non-voies Samuel et Christine B vous donnent rendez-vous sur le parking de la Mairie du Mesnil sous Jumièges. Départ à **14h00** pour une randonnée de **8 km** sans grande difficulté.

JUILLET

Mardi 1^{er} juillet - DUCLAIR-avec nos amis non-voyants

Sylvie et Samuel vous donnent rendez-vous sur le parking du parcours Sportif du CLAQUEMEURE près de la Maison Forestière de la Haye de Yainville à Duclair. Départ à **14h00**, pour une randonnée de **10 km**.

Contact: Samuel au 0624910197

Jeudi 3 juillet - BOIS-L'ARCHEVÊQUE - Rando santé

Samuel et Sylvie 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 **9h30**. Pour une randonnée de **5 km**. Vous pouvez vous y rendre en empruntant le bus N°8. Arrêt Cité U du Bois

Bien s'enseigner 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 6 juillet - LA FEUILLIE

Lise et Yvette vous donnent rendez-vous à **9h30**, sur le parking route du Tronquay, à proximité du foyer rural, pour une randonnée de **20 km**, à travers la forêt de Lyons, jusqu'à un superbe panorama de Beauvoir en Lyons. Pique-nique tiré du sac.

Pas de difficulté particulière, hormis la longueur de la rando. La FEUILLIE est située à 40 km de Rouen.

Contacts: Lise au 0687143791 et Yvette au 0674180296

Samedi 12 juillet - NOLLEVAL (76780)

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous au parking du stade de foot Jacques Mancardi, pour un départ à **14h00**. Randonnée de **13 km** au dév. De 300 m.

Contact: Michel au 0683502248

Mercredi 16 juillet - ST PIERRE DES FLEURS

Guy et Samuel vous invitent à randonner sur une boucle de **12 km** avec quelques descentes. Départ du parking de l'église à **14h00**.

Contacts: Guy au 0678984691 ou Samuel au 0624910197

Jeudi 17 juillet - PRESQU'ÎLE ROLLET - Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous à **9h30** au parking rive gauche quai de France (sous le pont Flaubert derrière la Presqu'île Rollet) pour une randonnée de **6 km**.

Contacts: Gérard au 0638963321 et Eveline au 0680435657

Dimanche 20 juillet - PRESSAGNY L'ORGUEILLEUX (27510)

Patricia, Christine et Guy vous proposent une randonnée de **21 km** et 300m de dénivelé à Pressagny l'Orgueilleux (27), en une seule boucle, repas en extérieur sur pelouse (abris pluienon assuré).

Très jolie boucle sur le coteau nord de la Seine en face de Gaillon et Vernon.

Rendez-vous **9h30** sur le parking de la salle des fêtes de la Marette.

Compter 1h15 via Gaillon ou Les Andelys pour 60 km au départ de Rouen.

Contacts: Christine au 0640558054 ou Guy au 0678984691 ou Patricia au 0676083847

Jeudi 24 juillet - ROUMARE - rando cool ouverte à nos amis non-voyants

JanniketMartinevousproposentunparcoursde**8km**autourdeRoumare.Rendez-vousà**14h00** surleparkingsituéàenviron100maprès laMairie, surladroiteenvenantdeRouen. Contacts : Jannik au 06 74 71 49 51 et Martine au 06 81 82 07 64.

Samedi26juillet-HERICOURTEN CAUX

YvetteetJean-YvesvousinvitentàrandonneràHéricourtenCaux.

- **Spécialelematin**:DécouvertedessourcesdelaDurdent,lechâteau duBoscol,levillage,la fontaine St Mellon et la zone humide de Héricourt (ancienne pisciculture). Parcours de **4 km**maximum. Départà **10h00** du parking des randonneurs près du stade.

- **Lemidi**:lespique-

niquesserontsortisdessacsaucafédessports(enfaceduparking)moyennant consommationoupossibilitédepique-niqueràcotédustadeetdelaDurdent.

- **L'après-midi**,départà**13h45**pourunebouclede**11,5km**:églises,manoirertrivesombragéesde la Durdent.

Difficultés:Matin:1petitemontéeetaprès-midi:2montéesdouces.

PourvousrendreàHéricourtenCaux:compter50minutesducentredeRouenparlaroutenationale ou 40 minutes par l'autoroute.

Contacts:Yvetteau0674180296,ouJ-Yvesau06812382 95

Mardi29juillet-VALDESAANE-avecnosamis-non-voyants

Jean-YvesetFrançoisvousinvitentàrandonnerenplaineetsous-boisverslessourcesdelaSaane. Départ à **14h00** du parking de la salle de sports à Val de Saane pour un parcours de **11 km** sans difficulté (2 petites montées).

PourvousrendreàValdeSaane,compter30minutesducentredeRouen.

Contacts : François au 06 86 48 46 28 ou J-Yves au 06 81 23 82 95.

Jedi31juillet-LEGÊNETEY-Randosanté

JanniketSamuelvousdonnentrendez-vousà**9h30**surleparking

«GitedeSaintGeorges»auGenétey,pourunerandode**5km**.

Pours'yrendreemprunterlaD982entreCanteleuetDuclair,avantStMartindeBoscherville prendre à gauche direction le Génétey.

LeparkingsetrouveàGaucheaprèsavoirpassélePoneysClub.

Bienserenseignersurlesconditionsdeparticipationàrespecternotammentenmatièredesanté soit sur le site internet ou auprès du responsable de la randonnée. Samuel au 06 24 91 01 97

AOÛT

Dimanche3août-MERSLES BAINS

Christine, Patricia et Yvette vous invitent à randonner à Mers-les-Bains. Le départ sera donné à**9h30**àpartirduparkinggratuitLAGALIOTEàMERS-LES-BAINS (15ruedu4septembre).Rendez-vous allée de la Rotonde dans ce parking près des escaliers donnant sur la rue du 4

septembre.C'est une randonnée aller-retour en bord de mer et une marche touristique (circuit desvillas)letoutsur**19km**avecdesmontéesetundéniveléde400mpourdécouvrirMERSsetle bois de CISE. Compter entre 1h 30 mn et 1h 45 du centre de Rouen pour rejoindre MERS-LES-BAINS. Le plus rapide étant de passer par l'A28.

- Lemidi,lespique-niquesseronttirésdessacsavecpossibilitésesemettreàl'abrisiletemps était pluvieux ou bien face à la mer.

Contacts:Christineau0640558054,Patriciaau0676083847ouYvetteau0674180296.

Jeudi 7 août - BOIS-L'EVÊQUE - Randocool ouverte à nos amis non-voyants

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

Contacts: Jannik au 0674714951 et Martine au 0681820764.

Samedi 9 août - HOUPEVILLE

Sylvie et François vous donnent rendez-vous à Houpeville, place de l'église. Départ à **14h00** pour une boucle de **12 km** avec 2 montées.

Contacts: François au 0686484628 ou Sylvie au 0777056155

Mercredi 13 août - VENABLES

Marie-Laurence et Guy vous invitent à randonner à la journée. Rendez-vous à **10h00** sur le parking de l'église pour une boucle de **17 km** sans difficultés. Repas tirés des sacs à mi-parcours.

Vos contacts: Guy au 0678984691 ou Marie-Laurence au 0676122143

Jeudi 14 août - ISNEAUVILLE-QUINCAMPOIX - Randosanté

Eveline et Gérard vous donnent rendez-vous à **9h30** au parking du colombier de l'église à Isneauville, pour une randonnée de **6 km**.

Contacts: Gérard au 0638963321 ou Eveline au 0680435657

Dimanche 17 août - ACQUIGNY et PINTERVILLE

Yvette et Guy vous invitent à randonner

- **le matin** à Acquigny au bord du Lac de L'Onglais. Départ à **10h00** pour une boucle de **8 km**. Au retour, pic-nic sortis des coffres. Apportez vos sièges.

- **L'après-midi** à 6 km du Lac. Départ à **14h00** depuis le parking de l'église de Pinterville pour une boucle de **9 km**.

Vos contacts: Guy au 0678984691 ou Yvette au 0674180296

Jeudi 21 août - POSES - Randocool ouverte à nos amis non voyants

Marie-Laurence et Martine vous donnent rendez-vous, piur un départ à **14h00**, sur le parking de la guinguette (au pied des écluses de POSES). Parcours de 9 km sans difficulté, entre lac de Poses et bord de Seine.

Contact: Marie-Laurence au 0676122143 ou Martine au 0681820764

Samedi 23 août - RY (76116)

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous au Parking à l'entrée de Ry, face au garage venant de Martainville. Départ à **14h00** pour une rando de 12 km et au Dév. 220m

Contact: Michel au 0683502248

Mardi 26 août - LAHAYEROUTOT - avec nos amis non-voyants

Marie-Laurence et Guy vous invitent à randonner depuis le parking de l'église avec un départ à **14h00** pour une boucle de **12 km** avec quelques montées.

Vos contacts: Guy au 0678984691 ou Marie-Laurence au 0676122143

Jeudi 28 août - HENOUVILLE - Randosanté

Samuel et Odette vous donnent rendez-vous à **9h30** sur le parking du Staded'Hénouville (Près du groupe scolaire Jean Ferrat), pour une rando de **6 km**.

Pas de transport en commun Prévoir covoiturage.

Bien s'en 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 06 249 10 197

Samedi 30 août - LEHAVRE

Jacques, Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous au Havre aux Jardins Suspendus, parking rue Albert Copieux, à **9h30** pour une randonnée de **18 km**, avec des dénivelés et des escaliers.

Le piquenique sera tiré des sacs.

Il faudra prévoir 0,50€ pour remonter aux jardins suspendus par le funiculaire. Contacts :

Jacques au 06 71 62 60 26 ou Gérard au 06 38 96 33 21

SEPTEMBRE

Jeudi 4 septembre - ST MARTIN AUX ARBRES - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants Jacques et Eric vous invitent à les rejoindre à Saint Martin aux Arbres (le lieu du parking sera précisé ultérieurement) à **14h00** pour une randonnée campagnarde de **8 km** sans aucune difficulté.

Contacts: Eric au 07 86 85 84 86

Samedi 6 septembre - ILE DE LA FRENEUSE

Christine et Guy vous donnent rendez-vous à **14h00** à la Freneuse (île) sur le parking de l'école pour une boucle de **11 km** (suivant la hauteur de la Seine). Pour s'y rendre : A 13 direction Paris sortie 21 direction Tourville la Rivière, au 3ème rond-point prendre la 1ère sortie à D. Après le viaduc ferroviaire au feu tricolore prendre la 1ère à droite, rue Pierre Semard (D292) sur 2 km prendre à gauche rue Bouchor sur 500m, puis tourner à droite pour rester sur la rue Bouchor sur 47m. Prendre à gauche rue Côteaux Blancs sur 76m et à droite (rue de pont de l'arche (D92) faire 200m et rentrer sur l'île de la Freneuse à gauche.

Contacts: Guy au 06 78 98 46 91 et Christine au 06 40 55 80 54

Lundi 8 septembre au lundi 15 septembre - MAURS (CANTAL)

Séjour organisé par Eveline, Sylvie, Gérard et Samuel en deux groupes de difficulté en fonction des dénivelés.

Jeudi 11 septembre - BONSECOURS - Rando santé

Corinne et Nicole 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.

Contact Corinne au 06 70 11 49 00

Dimanche 14 septembre - LETRAIT

Corinne et Alain vous donnent rendez-vous en face du café «Le Central» où nous serons accueillis, le midi, avec notre pique-nique, moyennant consommations.

Celleuderds est située environ 2 km après le panneau de début de la ville du Trait, juste avant la station ESSO. Possibilité de se garer au-dessus du marché (marché le dimanche matin).

- **Le matin**, départ à **10h15** –Rando découverte du Marais du Trait où nous espérons avoir la chance de voir des cigognes, des vaches écossaises Highland Cattle et des chevaux camarguais.
Parcours de **6 km** avec une seule montée (100m dénivelé)
- **L'après-midi**, départ à **13h30** pour une boucle de **12km** (250m dénivelé) en forêt et bord de Seine.
Contact Corinne au 0670114900

Jeudi 18 septembre – SAINT-WANDRILLERANCON

Eric et Samuel vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking de la bibliothèque. Cette boucle de **9 km** se déroulera majoritairement en forêt et comportera une petite montée en début de parcours et une bonne petite descente au retour.
Contacts: Eric au 0786858486 ou Samuel au 0624910197

Samedi 20 septembre – SAINT-AIGNANSURRY

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous au Parking de l'église/Mairie. Départ à **14h00** pour une randonnée de **12 km**. Dénivelé 160m
Contacts: Michel au 06835022 48 ou Nadine au 06782050 06

Mardi 23 septembre – ISNEAUVILLE – avec nos amis non-voyants

Yvette et Corinne vous donnent rendez-vous sur le parking de la salle des fêtes (place Alfred Cramilly) à **14h00** pour une boucle de **12 km** sans difficulté.
Contact: Yvette au 0674180296 – Corinne au 0670114900

Jeudi 25 septembre – STETIENNE DU ROUVRAY – Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous à **14h00** à St Etienne du Rouvray au parking des cateliers, qui se situe à l'angle des chemins de la sapinière et des cateliers, pour une randonnée de **6 km** en forêt du Rouvray.
Contacts: Gérard au 0638963321 ou Eveline au 0680435657

Samedi 27 septembre – MARCHE POUR LA VUE

Accueil **9h30** place de la Cathédrale Notre-Dame de Rouen

- **Départ 10h** pour un parcours de 5km
- **Collation offerte** par les Lions Club
- **Stands de sensibilisation** ludiques et de dépistage vue et diabète
- **Pot de l'amitié offert** à l'IRRP
- **Participation**: 6€/ + T-Shirt: 15€/ Gratuit pour les -12 ans
- **Inscriptions** sur place ou en ligne: <https://dub.sh/MNLV2025>
- **Renseignements**: 0683802407 ou 0466557895 ou contact@irrp-asso.org

Dimanche 28 septembre – GRAND TENDOS

Jeannette et Hubert vous invitent à une randonnée vallonnée en boucle de **19km** (8km le matin et 11km l'après-midi avec possibilité de ne faire que l'après-midi) avec pique-nique dans les sacs à dos.
- **Matin**: départ de la randonnée à **10h00** pour **8km** au GRAND TENDOS (entre Montville et Fontaine-le-Bourg - parking devant le restaurant « Le Bistrot du Tendos » qui sera fermé).

S'il a plu les jours précédents, les bâtons seront recommandés. Départ à 10h00 pour permettre aux bénévoles des 10 km de Rouen l'aube au soir de participer. Compter 25 mn du centre de Rouen.

- **Lemidi**: pique-nique au bord du lac de Montville.

- **Après-midi** départ à **13h00** devant l'église de Montville pour rejoindre le Grand Tendo. Parcours de **11 km**.

Pas de possibilité de faire seulement le rando du matin (sauf organisation personnelle).

Pour faire seulement le rando de l'après-midi au départ de Montville, se garer sur le parking de la piscine près de l'église, nous organiserons un retour aux voitures.

Cette randonnée a déjà été proposée début Décembre 2024 (dans l'autre sens) avec un temps exécrable et seulement 6 participants)

Contact: Hubert 0681035358

COMPLEMENT D'INFORMATIONS:

- En annexe du programme du mois de septembre, vous trouverez les documents nécessaires à l'adhésion pour la nouvelle saison. **Cependant, il n'y a aucune urgence à les retourner dès maintenant, comptez vos vacances et du séjour à MAURS. Cela vaut aussi pour les personnes participant au séjour. Eveline ne pourra s'en occuper.**

- **Projet de sortie**: Journée traversée de la baie de Somme le **4 octobre** avec guide et trajet en train à vapeur jusqu'au Crotoy., proposée par Patricia et Christine

Maximum 25 personnes. Le coût est de 28€. Le chèque est à envoyer **avant le 14 septembre** à l'ordre de ASPTT Rouen randonnée pédestre à Patricia Raulet (4240 rte de Neufchâteau 176230 Bois-Guillaume)

Descriptif de la journée:

- Rendez-vous à 10h00 parking du canal à l'entrée de Saint Valéry sur Somme. Petite randonnée découverte de la ville et ses alentours (7-8km). Pique nique en extérieur.

- Rendez-vous à 14h00 au kiosque touristique 2 quai Lejoille pour un départ en train à 14h30. Arrivée au Crotoy à 15h30.

Départ avec guide commentant la vie de l'estuaire pour un traversée de 3h (7-8km dans la vase) prévoir vieilles baskets à jeter ensuite.

Le matin nous partons avec notre pique-nique et nos vieilles chaussures dans les sacs. Rdv possible seulement l'après-midi à 14h00 au kiosque

Pour Saint Valéry prévoir 1h15-1h30 de Rouen. Essayez comme d'habitude de privilégier le covoiturage
Contacts : Patricia au 0676083847 ou Christine au 0640558054

OCTOBRE

Jeudi 2 octobre 2025 - LANEUVILLECHANT D'OISEL - Rando Cool ouverte à nos amis non-voyants Jannik et Véronique vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking face à l'église de la Neuville Chant d'Oisel pour une boucle de **9 km**.

Contacts: Jannik au 0674714951 et Véronique au 0781178886

Samedi 4 octobre 2025 Journée traversée de la baie de Somme avec guide et trajet en train à vapeur jusqu'au Crotoy

- Rendez-vous à **10h00** parking du canal à l'entrée de Saint Valery sur Somme. Petite randonnée découverte de la ville et ses alentours (**8 km**). Pique nique en extérieur.

- Rendez-vous à **14h00** au kiosque touristique 2 quai Lejoille pour un départ en train à 14h30.

Arrivée au Crotoy à 15h30. Départ avec guide commentant la vie de l'estuaire pour un traversée de 3h (**7-8 km dans la vase**) prévoir vieilles baskets à jeter ensuite et change avant de remonter dans les voitures et serviettes.

Le matin nous partons avec notre pique nique et nos vieilles chaussures dans les sacs.

Rendez-vous possible seulement l'après-midi à **14h00 au kiosque**

Pour Saint Valery prévoir 1h15-1h30 de Rouen. Essayez comme d'habitude de privilégier le covoiturage

Contacts: Patricia au 0676083847 ou Christine au 0640558054

Mercredi 8 octobre 2025 - LE SESSARTS

Jacques et Claude vous donnent rendez-vous pour un départ à **14h00** du parking du centre de loisirs "Jean Coiffier" de Les Essarts 76530 Grand Couronne, pour une boucle de **12 km**. Compter 25 mn au départ de Rouen par la N138.

Contacts : Jacques au 0671 626026 et Claude au 0647478798

Vendredi 10 octobre 2025 - ROUEN - Marche de la semaine bleue organisée par l'ASPTT

Départ à **13h30** de l'Aître Saint Maclou pour une marche bleue urbaine. Parcours sans difficulté de **5 km** dans les rues de Rouen.

Retour à l'Aître Saint Maclou avec un goûter musical. Contact :

Christine au 06 40 55 80 54

Dimanche 12 octobre 2025 - MESNIL-SOUS-JUMIEGES

Lise et Yvette vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking de la base de loisirs de Jumièges (30 km de Rouen), pour une randonnée de **12 km**, sans difficulté particulière, entre forêt, vergers, bord de lac, et chemin de halage.

Contact: Yvette au 06741802 96

Jeudi 16 octobre 2025 - ROUMARE - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Eric vous invite à le rejoindre pour une randonnée en plaine et sous-bois au départ de Roumare à **14h00** (parking face au manoir, à 100 m de l'église). Ce circuit de **8 km** ne présente aucune difficulté si ce n'est une légère montée tout en longueur vers la mi-parcours.

Contacts: Eric au 0786858486

Samedi 18 octobre 2025 - FONTAINELEBOURG

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous au Parking face Sapeurs Pompiers. Départ à **14h00** pour une randonnée de **13 km**.

Parcours différent de celui prévu par Martine et Jannik le jeudi 30 octobre 2025. Contact :

Michel au 06 83 502 2 48- Nadine au 06 78 20 50 06

Mardi 21 octobre 2025 - Saint-Paër-avec nos amis non-voyants

Françoise et Samuel vous donnent rendez-vous sur le parking de l'église de St PAER. Départ à

14h00, pour une randonnée de **11 km**.

Contact: Samuel au 06 24 91 01 97

Jeudi 23 octobre 2025 - Forêt de ROUMARE - Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous à 14h00 à la forêt de Roumare au parking de la Mare Epinay (sur la D 351 à droite après le parc animalier) pour une randonnée de 6 km.

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

Samedi 25 octobre 2025 - L'ANCIENNE GARE DE LA LONDE - Rando resto

Jean-Yves et... vous invitent à une randonnée forestière automnale autour de l'ancienne gare de La Londe.

Rendez-vous et départs du parking du restaurant «Au rendez-vous d'chasse».

- **Le matin**, départ du parking à **9h30 précises** pour une boucle apéritive de **8 km**.

- **Le midi**, nous déjeunerons au restaurant pour le menu traditionnel: Kiret amuses bouche, Terrine de ris de veau à la compotée d'oignon, Noix de veau sauce pleurote et garniture 3 légumes, Charlotte Belle Hélène, Vins rouge et rosé, Café - (Même menu que l'année dernière qui avait beaucoup plu). Le repas sera pris à **12h00 précises** pour la somme de **25 € tout inclus**. Les inscriptions pour le repas devront parvenir à : J.Y. David 45, Rue Malherbe 76100 Rouen **au plus tard le samedi 18 octobre** en envoyant **un chèque de 25 €** libellé à l'ordre du restaurant «Au rendez-vous d'chasse».

- **L'après-midi**, le rendez-vous et le départ sont fixés à **14h00** sur le parking du restaurant pour une boucle digestive de **8 km**.

Pour se rendre à l'ancienne gare de la Londe : À l'échangeur de la Maison brûlée prendre la direction de Bourgtheroulde. Le chemin quimène à la gare se situe à droite en bas de la côte à environ 1 km de la Maison Brûlée. Compter 20 minutes du centre de Rouen.

Contact: J-Yves au 06 81 23 82 95

Jeudi 30 octobre - FONTAINE LE BOURG - Rando Cool ouverte à nos amis non-voyants

Martine et Jannik vous donnent rendez-vous à

14h00 au parking salle Arnaud Girard près du City stade pour une rando de **8 km** facile avec une montée (différente du 18 octobre).

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

NOVEMBRE

Mercredi 5 novembre 2025 - LANEUVILLECHANT D'OISEL

Eric et Claude vous donnent rendez-vous pour un départ à **13h30** du parking de l'église Notre Dame à LANEUVILLECHANT D'OISEL (76520), pour une boucle de **12 km** et 164 m de dénivélé. Compter 30 mn au départ de Rouen par la D6014.

Contacts: Eric au 07 86 85 84 86 et Claude au 06 47 47 87 98

Jeudi 6 novembre 2025 - STETIENNE DU ROUVRAY - Rando santé

Samuel et Odette vous donnent rendez-vous sur le parking dans le Rond-Point de l'Avenue Galilée et l'Avenue Isaac Newton. Départ à **14h00**. Pour une randonnée de **5 km**. Vous pouvez vous y rendre en empruntant le bus N°27. Arrêt Essigelec

Bien s'inscrire 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 06 249 10 197 ou par mails.bunel@sfr.fr

Samedi 8 novembre 2025-POSES

Corinne et Alain vous proposent une randonnée de **12 km, sans difficulté**, en bord de Seine et des lacs de Poses.

Départ à **13h30** du parking du quai du Barrage devant les écluses (rive gauche de la Seine). Contact :
Corinne 06 70 11 49 00

Jeudi 13 novembre 2025-BOIS D'ENNEBOUTG-rando cool ouverte à nos amis non-voyants Samuel et Jacques vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking après la Mairie de Bois d'Ennebourg pour une rando de **9 km** (Facile)
Contact: Samuel au 06 249 10 197

Dimanche 16 novembre 2025-NEUFCHATELENBRAY

Jeannette et Hubert vous donnent rendez-vous à Neufchâtel sur la Place du 11 Novembre (c'est un peu plus haut que l'église à droite) devant la Halle au Beurre. Départ de la randonnée à **9h00** pour une boucle de **11,5 km** vallonnée. Pour s'y rendre, compter 40 minutes depuis le centre de Rouen en prenant l'autoroute A28 (sortie n°9 Le Four Rouge, Neufchâtel). Vers midi nous pourrons sortir nos pique-niques du sac au Bar de l'Union en face de la Place du 11 Novembre. L'après-midi: rendez-vous à Nesle-Hodeng devant la mairie pour une boucle de 11 km vallonnée. Départ de la rando à 13h30. Même route que le matin jusqu'à Neufchâtel. En arrivant à Neufchâtel prendre à droite la direction Forges les Eaux. Nesle-Hodeng se trouve à environ 6 km à gauche sur cette route. Téléphone du jour 06 81 03 53 58.

Mardi 18 novembre-2025-GRAINVILLE SURRY-avec nos amis non-voyants

Martine et Véronique vous donnent rendez-vous à **14h00** parking de l'église pour une rando de **10 km** avec quelques montées.
Contacts: Martine au 06 81 82 07 64 et Véronique au 07 81 17 88 86.

Jeudi 20 novembre 2025-DARNÉTAL-Rando santé

Corinne et Jannik vous donnent rendez-vous à **14h00** sur la place de la Mairie de Darnétal. Vous pouvez éventuellement vous y rendre en empruntant l'alignement T3 - arrêt Mairie de Darnétal. Notre parcours de **5.5 km** longera le Robec et l'Aubette.
Contact Corinne au 06 70 11 49 00

Samedi 22 novembre 2025-STPIERRE DE MANEVILLE

Corinne et Alain vous proposent une randonnée de **12 km**, en grande partie en forêt, avec quelques petites montées. Dénivelé 200m env.
Départ à **13h30** du parking entre la mairie et le Manoir de Villers. Contact :
Corinne 06 70 11 49 00

Jeudi 27 novembre 2025-MONTMAIN-Rando Cool ouverte à nos amis non-voyants

Martine et Françoise vous donnent rendez-vous à **14h00** parking salle Georges Brassens (rue du Cèdre) pour une rando facile de **8 km**.
contacts: Martine au 06 81 82 07 64 et Françoise au 06 11 54 31 80.

Samedi 29 novembre 2025-MONTSAINTAIGNAN

Christine et Patricia vous proposent une boucle urbaine de **16km** au départ de l'église de Mont Saint Aignan village via Bois-Guillaume et Bihorel (parkings derrière église)

- **Le matin** départ à **9h00** sur le thème de Bacchus avec petit jeu de piste et visite du vignoble du mont fortin (dénivelé 170m escaliers).

Pique-nique en extérieur le midi.

- L'après-midi ne présente aucune difficulté.

Le vignoble sera accessible qu'à 20 personnes maximum... Anousdenousarranger. Contacts :

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

DECEMBRE

Mercredi 3 décembre 2025- GOUY

Jannik et Eric vous donnent rendez-vous sur le parking de la salle polyvalente de Gouy (Rue du Poste, accès par la rue des Canadiens) à **13h30**.

Cette randonnée de 10 km mi-urbaine, mi-campagnarde comportera un passage bien vallonné, mais se déroulera en grande partie sur le plateau.

Contacts: Jannik au 06 74 71 49 51 et Eric au 07 86 85 84 86

Judi 4 décembre 2025 - PARC CAMILLE CLAUDEL - Rando santé

Gérard et Eveline vous donnent rendez-vous à **14h00** Rive gauche au parking des hangars au niveau de la cité immersive Viking (hangar 105 bis à coté du 106) pour une randonnée découverte du Parc Camille Claudel - environ **6 km** .

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

Samedi 6 décembre 2025- LE HOULME

Samuel et Françoise vous donnent rendez-vous sur le parking de la Mairie du Houllme. Départ à **13h30**, pour une randonnée de **12 Km**. (Vallonnée)

Renseignements auprès de Samuel 06 24 91 01 97

Judi 11 décembre 2025 - ISNEAUVILLE - Rando cool ouverte à nos amis non-voyants

Jannik et François vous donnent rendez-vous à la salle des fêtes d Isneauville , pour un départ à **14h00** . Pas de difficultés particulières. Rando de **9 km**.

Contacts : Jannik au 06 74 71 49 51 et François ou Sylvie au 07 77 05 61 55

Dimanche 14 décembre 2025 - SAINT-ETIENNE-DU-ROUVRAY

Yvette et Guy vous invitent à randonner en forêt du Madrillet. Le départ se fera à **13h30** depuis le parking du Lycée Lecorbusier, proche du Zénith dans le Technopole pour une boucle **12km** sans difficulté, en pente douce.

Contacts : Guy au 06.78.98.46.91 ou Yvette au 06.74.18.02.96

Mardi 16 décembre 2025 - BOIS-GUILLAUME avec nos amis non-voyants

Yvette & Guy vous proposent de randonner en Forêt Verte. Le départ aura lieu à **14h00** depuis le parking du cimetière des Terres Rouges, rue de La Haye, pour une boucle de **10km**.

Contacts : Guy au 06.78.98.46.91 ou Yvette au 06.74.17.02.96

Jeudi 18 décembre 2025 - CANTELEU Piscine - Rando santé

Samuel et Françoise vous donnent rendez-vous à **14h00** sur le parking de la Piscine de Canteleu pour une rando de **5 km**.

Vous pouvez vous y rendre en empruntant la ligne TEOR T3 Arrêt Hôtel de Ville

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 20 décembre 2025 - MONT-SAINT-AIGNAN

Nadine et Michel vous donnent rendez-vous au parking de la Piscine 1,rue Professeur Fleury.

Départ à **13h30** pour une rando de **12 km** , dénivelé +185m.

Contacts : Michel au 06 83 50 22 48 et Nadine au 06 78 20 50 06

Dimanche 28 décembre 2025- ST MARTIN DU VIVIER

Lise et Jacques vous donnent rendez-vous à **13h30**, sur le parking devant l'église de Saint Martin du Vivier, pour une randonnée de **10,5 km**, avec des paysages variés de bois, prairies et villages .

A signaler :une côte significative ,et quelques chemins caillouteux , et boueux par temps de pluie.

Prévoir bâtons si besoin.

Contacts : Lise au 06 87 14 37 91 et Jacques au 06 71 62 60 26