



A.R.R.P.
BP 1216
76177 ROUEN CEDEX

07 86 45 73 77 pour la randonnée
07 50 86 74 23 pour la marche nordique
arrp.76@gmail.com
Le site : www.randonnees76-arrp.com

Programme n° 149 : 1^{er} trimestre 2021 **(Janvier-Février-Mars)**

Permanences (Maison Saint - Sever : 10 rue Saint-Julien – Rouen) :

Le mercredi 3 février 2021 de 17h à 18h

Le mercredi 3 mars 2021 de 17h à 18h

Allures des randonnées :

	<u>Indice IBP</u> <u>(FFR)</u>
<u>Les Chemins du Jeudi</u> : allure modérée, regroupements fréquents, distance inférieure à 10 kilomètres	<u>0-24</u>
<u>2 PAS</u> : allure normale de randonnée (4km/h), quelques dénivelés	<u>25/50</u> <u>51/60</u>
<u>3 PAS</u> : allure soutenue, bon marcheur (de 4 à 5 km/h), ou distances et dénivelés	<u>61/75</u>
<u>4 PAS</u> : allure plus soutenue, très bon marcheur (plus de 5 km/h), ou distances et difficultés	<u>76/100</u> <u>>101</u>

Qu'est-ce que l'indice IBP ?

La FF Randonnée et son partenaire IBP Index ont mis au point un système de cotation des randonnées pédestres. Le système de cotation fédéral repose sur trois critères :

1. L'effort (système de calcul IBP index/ FF Randonnée)
2. La technicité (présence ou non d'obstacles plus ou moins importants)
3. Le risque (gravité plus ou moins importante des accidents corporels en cas de chutes ou glissades)

La conjugaison de ces 3 critères permet d'exprimer la réelle difficulté de chaque rando.

Sauf mention contraire dans le programme :

- Les animaux sont interdits.
- Le pique-nique est tiré des sacs sans abri.
- Le départ est organisé par les participants.

En cas de covoiturage, le montant de la participation financière est laissé à l'appréciation du conducteur.

RECOMMANDATIONS AUX ANIMATEURS ET AUX MARCHEURS DE L'ARRP

Merci de prendre quelques minutes pour lire cette page présente dans chaque programme

Pour la convivialité au sein de l'ARRP, les animateurs sont invités :

- A se présenter.
- A porter une attention particulière à tout nouvel arrivant.
- A porter un gilet fluorescent (animateur de tête et serre-fil).

Les randonneurs doivent marcher en groupe homogène.

Le rythme est donné par les animateurs et les marcheurs se doivent de le respecter.

Il est rappelé que les randonneurs se doivent **de ne pas marcher DEVANT les animateurs de tête**, seuls responsables de leur itinéraire.

Il est aussi important de **respecter les consignes des animateurs**, pour des raisons évidentes de sécurité, en particulier sur des portions dangereuses ou sur des routes fréquentées.

Pour la sécurité collective du groupe sur route :

- Marcher sur les trottoirs lorsqu'ils existent.
- Marcher du même côté que l'animateur de tête en file indienne ou par groupes de 20 espacés de 50 m.
- Faire preuve de vigilance et de prudence lors des traversées de route.

En cas d'alertes météo, orange ou rouge, les randonnées ou les séances de marche nordique sont systématiquement annulées.

En cas de fortes intempéries, il est conseillé de se renseigner auprès des animateurs (par téléphone si possible) ou de se rendre au point de rendez-vous à ROUEN afin de savoir si les animateurs maintiennent la randonnée.

Pour votre sécurité personnelle, il est recommandé :

- D'être porteur de sa licence FF Randonnée, de sa carte d'adhérent à l'ARRP **et de la fiche individuelle** (voir ci-dessous).
- De s'équiper correctement en fonction de la météo et du terrain : chaussures de marche adaptées, vêtement de pluie, boissons, casse-croûte et éventuellement bâtons, ...
- De bien lire le programme de randonnées **pour avoir conscience des difficultés** surtout si vous suivez un traitement médical.
- De posséder sa pharmacie d'urgence personnelle et une couverture de survie.

**IMPORTANT COVID (à lire attentivement)
CONSIGNES AUX RANDONNEURS ET AUX ANIMATEURS**

Port du masque	<p>Port du masque obligatoire sur le parking, avant le départ et à l'arrivée.</p> <p>Fortement déconseillé pendant la pratique, sauf dans les zones où il est rendu obligatoire, en particulier dans les traversées de villes ou villages.</p>
Distanciation physique	<p>A adapter à la vitesse de progression :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 mètre au minimum entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h - 2 mètres au minimum pour une marche rapide ou nordique à 6 km/h - 1 mètre au minimum en latéral
Inscription aux sorties	<p>Pour les animateurs, lister les participants.</p> <p>Cette liste est à joindre, impérativement, au compte-rendu de la randonnée ou de marche nordique</p> <p>Elle sera archivée par l'ARRP pour assurer un suivi en cas de contamination de l'un d'entre eux.</p>
Animation Randonnées & Marche Nordique	<p>L'animateur rappelle, avant le départ, les gestes barrières.</p> <p>Distanciation physique à respecter.</p> <p>Nomination d'un serre file chargé de participer à assurer la sécurité du groupe du fait de la distanciation physique.</p> <p>Ou pour la marche nordique nomination d'un suppléant de marche</p>
Marche nordique	<p>Lors des séances il n'y aura pas de partie renforcement musculaire pour éviter la proximité et respecter la distanciation.</p> <p>Les inscriptions à ses séances sont obligatoires</p>
Covoiturage	<p>Avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières</p> <p>En ouvrant la fenêtre plutôt qu'en d'utilisant la climatisation.</p> <p>Utilisation de gel hydroalcoolique avant et après le trajet</p>
Convivialité	<p>Partage de nourriture (gâteaux, friandises) à éviter</p> <p>Avec distanciation pour le pique-nique.</p> <p>Pots à l'arrivée à éviter.</p>
KIT sanitaire personnel (Fortement conseillé)	<p>2 masques,</p> <p>Gel hydroalcoolique,</p> <p>Lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels,</p> <p>petit morceau de savon,</p> <p>1 sac poubelle</p>

La fiche individuelle (confidentielle)

Elle reprend différents renseignements qui pourraient s'avérer utiles si, par malheur, il vous arrivait un accident au cours d'une randonnée, mais aussi au cours de votre vie quotidienne.

Vous trouverez cette fiche en fin de programme ou sur le site <https://www.randonnées76-arrp.com/inscription/>

Des numéros qui sauvent ...

15 : SAMU

17 : Police

18 : Pompiers

112 : Appel depuis un portable.

Il faut toujours être capable de localiser le lieu d'un accident, d'indiquer sa nature et le nombre de blessés. Lorsqu'un appel est nécessaire, ne jamais arrêter l'échange avec l'interlocuteur mais attendre qu'il vous dise de raccrocher.

Les randonneurs choisissent avec soin leur équipement (sac, chaussures, vêtements, bâtons etc...) mais il en est un qui est trop souvent absent du sac à dos : **la trousse de secours.**

Chaque randonneur se doit de posséder sa pharmacie d'urgence personnelle et une couverture de survie, un masque et du gel hydroalcoolique.

Attention : l'animateur ne doit jamais donner de médicaments *

Contrôlez les dates de validité inscrites sur l'emballage au moins 2 fois par an. Reporter à la pharmacie les produits périmés.



VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président	Michel NEDELLEC
Vice-président	Rémi HONDIER
Secrétaire	Michèle PERROT
Trésorière	Marlene CELIA

Président, Michel NEDELLEC :

En charge de l'agrément tourisme, assure la liaison avec les instances fédérales et les instances municipales ou départementales. Il a aussi la charge des convocations et de l'animation des différentes réunions de l'association.

Vice-président, Rémi HONDIER :

En charge du site internet, de la boîte mail et de la communication avec les adhérents

Secrétaire, Michèle PERROT :

En charge des procès-verbaux des conseils d'administration, des statistiques de l'ARRP

Secrétaire adjoint : pierre DUCLOS, en charge du site en collaboration avec Rémi

Trésorière, Marlene CELIA : En charge de la comptabilité.

Trésorière adjointe : Annick DUMONT, en charge des fêtes et manifestations, réservations de salles, intendance

Administrateur : André JOLY, commission programme, en charge de la réalisation du calendrier, de la rédaction du programme, des baliseurs et de la cartothèque

Administrateur : Michel PARCHEMIN, en charge de la formation des animateurs et de l'organisation des séjours

Le comité de relecture est composé de Michel NEDELLEC, André JOLY, Annick DUMONT et Rémi HONDIER

**LE CONSEIL D'ADMINISTRATION VOUS SOUHAITE DE TRES
BONNES FÊTES ET ESPERE VOUS RETROUVER DES QUE POSSIBLE
SUR LES CHEMINS**

BONNE ANNEE 2021

LA MARCHE NORDIQUE À L'A.R.R.P. : VOS LIEUX DE RENDEZ-VOUS

LES LIEUX DE RENDEZ-VOUS

ÉSIGÉLEC

Parking en face de l'avenue Galilée
505 rue Isaac Newton
SAINT- ETIENNE-DU-ROUVRAY

Accès :

- Terminus du métro Technopôle, puis avenue Galilée sur la gauche, parking en lisière de forêt.
- Bus 27

NOVOTEL – LYCÉE LE CORBUSIER

NOVOTEL : rue de la Mare SANSSOURE – Saint-Étienne-du-Rouvray
LYCÉE LE CORBUSIER : 55 rue ETTORE BUGGATI– Saint-Étienne-du-Rouvray (à utiliser si le parking du NOVOTEL est complet).

Accès :

Par le F1 (Zénith / Parc Expo), puis rue de la Mare SANSSOURE. Parking en lisière de forêt.

PARKING VAL L'ABBÉ

1, rue du Val l'Abbé à Saint-Étienne-du-Rouvray

Accès :

- Parking en face du Parc Henri BARBUSSE (près de la salle de spectacle « le Rive Gauche »)
- F3 ou ligne 27 : arrêt GOUBERT

BOIS L'ARCHEVÊQUE

1, rue DELATTRE de TASSIGNY, en face de l'immeuble « Pléiade 1 » à Mont-Saint-Aignan.

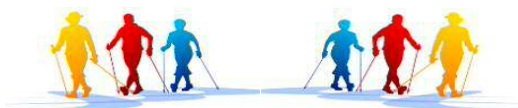
Accès :

- Parking en face du complexe sportif et au croisement des rues du Maréchal Juin
- Ligne bus N°8, arrêt « Immeuble Université du Bois ».

FORÊT VERTE – PARKING DU GRAND CANTON

Parking du Grand Canton situé face au restaurant Le Cottage l'OREE VERTE :
2180 Chemin de la BRETEQUE – Bois Guillaume

MARCHE NORDIQUE



**Rappel : les séances se déroulent de 9h30 à 11h30
dans le strict respect des mesures barrières.**

**Jusqu'à la levée des consignes sanitaires, le moment
consacré au renforcement musculaire est supprimé,
pour éviter une trop grande proximité avec les autres
participants.**

**Nous vous demandons de prendre connaissance des
préconisations de la FF Randonnée applicables à l'ARRP.**

**Les inscriptions à ces séances sont obligatoires, soit par
téléphone portable à privilégier, le SMS ou le courriel.**

**Les inscriptions se font directement auprès des animateurs
en charge de la séance le lundi, mardi, mercredi et jeudi
précédant la séance; passé ce délai l'inscription ne sera pas prise en
compte.**

<u>Animateurs</u>	<u>Tél port</u>	<u>Courriel</u>	<u>Note</u>
Françoise BERNAGE	06 29 91 20 19	randobleufb@gmail.com	Appel entre 18 et 20h
Jean-Marie KROWICKI	07 50 86 74 23	rgjmk@hotmail.fr	
José LEBRUN		jose.lebrun@wanadoo.fr	Uniquement par courriel
Marie-Françoise MARCA SIN	06 63 65 91 77	mfmb@sfr.fr	



VOS RANDONNEES DU TRIMESTRE

N'oubliez pas de consulter régulièrement les « infos » et la rubrique « Randonnées hors programme » sur le site :

www.randonnees76-arrp.com

NOTE À L'ATTENTION DES RANDONNEURS !

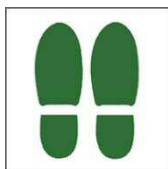
Si vous avez l'habitude de marcher avec des bâtons : prenez-les !
Il pleut (parfois) en Normandie : nos chemins peuvent donc être boueux et même glissants !
Enfin, les vallons et les valleuses font partie des charmes de notre belle région :
Attendez-vous donc à avoir, au cours de nos randonnées quelques montées et descentes !



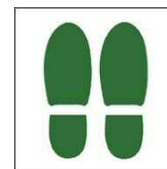
CALENDRIER DES CHEMINS DU JEUDI 1^{er} trimestre 2021



Date	Animation	Lieu
7 janvier	Marie-Pierre LOCHEREAU Jeanne THERAIN	CANTELEU
14	J F NANAME	CANTELEU
28	Marc NECTAR	NOTRE DAME DE BONDEVILLE
4 février	Michel PARCHEMIN	ST GERMAIN DES ESSOURTS
11	Marc NECTAR	ST ETIENNE DU ROUVRAY
25	J F NANAME	AMFREVILLE LA MIE VOIE
4 mars	Yves et Annie MELOU	CANTELEU
11	J F NANAME	CANTELEU
25	Daniel LEFEVRE	LA MARE-SOUS-VENABLES



**CALENDRIER DES RANDONNÉES
EN DEUX PAS
1^{er} trimestre 2021**



Date	Animation	Lieu
Dimanche 3 janvier	Jeanne THERAIN	Val de la Haye
Dimanche 10 janvier	Michel NEDELLEC André JOLY	BOIS-GUILLAUME
Dimanche 17 janvier	Patrick DEFOILOUX M F MARCASSIN	St Ouen de Thouberville
Jeudi 21 janvier	Nicolle DESMARAIS	FRANQUEVILLE-st-PIERRE
Dimanche 24 janvier	Rémi HONDIER	Caudebec-en-Caux
Dimanche 31 janvier	Lise TONNETOT	Yainville
7 février	Nadine BELLA Patrick DEFOILOUX	MAROMME
14	Andre JOLY Dominique DESCHUITENER	Blainville-Crevon
Jeudi 18	Nicolle DESMARAIS	St Martin de Boscherville
21	J P LEBRETON	Saint-Clair-Sur-Les-Monts
28	André JOLY	CANTELEU
Samedi 6 mars	Claude ELIOT	Mt st Aignan
7 mars	Michel NEDELEC	JUMIEGES
14	Rémi HONDIER Colette BRUNOT	CLERES
Jeudi 18	Nicolle DESMARAIS	Montville
21	Christian PALIER	BUTOT
28	J-P BOUVATIER	VAL DE SAÂNE



PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE 1^{er} trimestre 2021

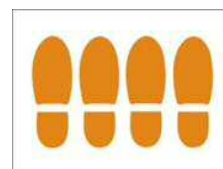
Date	Animateurs	Lieu	Type de séance
Samedi 2 janvier	Jean-Marie	Forêt Verte	Initiés
9	F. BERNAGE José LEBRUN	Val L'Abbé	Initiés -débutants
16	M F MARCASSIN	NOVOTEL	Initiés -débutants
23	José LEBRUN	Forêt Verte- Gd Canton	Initiés
30	F. BERNAGE	Val L'Abbé	Initiés
6 février	Jean-Marie	Bois de l'Archevêque	Initiés
13	M F MARCASSIN	ESIGELEC	Initiés -débutants
20	José LEBRUN	Novotel	Initiés
27	F. BERNAGE	Val L'Abbé	Initiés
6 mars	Jean-Marie	Forêt Verte	Initiés
13	M F MARCASSIN	NOVOTEL	Initiés -débutants
20	José LEBRUN	Val l'Abbé	Initiés
27	F. BERNAGE	Val L'Abbé	Initiés

Rappel : les séances ont lieu de 9h30 à 11h30





**CALENDRIER DES RANDONNÉES
EN TROIS PAS ET QUATRE PAS
1^{er} trimestre 2021**



Date	Animation	Lieu	Catégorie
Dimanche 17 Janvier	Raymond MORAINVILLE	MONTAURE	
Dimanche 7 février	Raymond MORAINVILLE	CONNELLES	
Dimanche 28	Raymond MORAINVILLE	STE BARBE SUR GAILLON	
Dimanche 14 mars	André JOLY Edwige WALLOT Dominique DE SCHUYTENER	BULLY	
Dimanche 21	Raymond MORAINVILLE	VAL DE LA HAYE	
Dimanche 28	Nicolle DESMARAIS Edwige WALLOT	FRENEUSE SUR RISLE	



La rando du samedi

**CALENDRIER DES RANDOS
DU SAMEDI
1^{ER} trimestre 2021**



La rando du samedi

Date	Animation	Lieu
Samedi 16 janvier	Claude ELIOT	ROUEN
Samedi 13 février	Claude ELIOT	St jacques sur Darnétal
Samedi 6 mars	Claude ELIOT	MONT-SAINT-AIGNAN
Samedi 13 mars	Michel PARCHEMIN	MARTAINVILLE-EPREVILLE
Samedi 20 mars	Michel PARCHEMIN	LA LONDE

SANS OUBLIER LES « RANDONNÉES HORS PROGRAMME »,

Rubrique à consulter régulièrement sur notre site

Toutes les randonnées n'ayant pût être reconnues avant la mise en page de ce programme soyez indulgents avec les animateurs.

 <p>Initiés</p>	<p>Samedi 2 janvier 2021 Marche nordique</p> <p>Jean-Marie</p> <p>Rendez-vous : 9h30 : Forêt verte</p>
 <p>12 Kilomètres</p>	<p>dimanche 3 janvier 2021 Après les fêtes... Jeanne THERAIN 06 25 93 03 06</p> <p>Rendez-vous :</p> <p>12h 30 : ROUEN, place du Boulingrin 13h 10 : VAL DE LA HAIE, parking proche de la mairie</p> <p>Accès : 10 km de Rouen Direction CANTELEU. Au niveau des mines tourner à gauche vers Croisset et longer la seine</p>
 <p><i>Les chemins du Jeudi</i></p> <p>9 Kilomètres</p>	<p>Jeudi 7 janvier 2021 Les chemins du jeudi Promenons-nous dans les bois Marie-Pierre LOCHERAU 06 77 41 85 16 Jeanne THERAIN 06 25 93 03 06</p> <p>Rendez-vous :</p> <p>12 h 45 : ROUEN, place du Boulingrin 13 h 15 : CANTELEU parc animalier, forêt de Roumare</p> <p>Accès : 12 km de Rouen D 982 CANTELEU, au feu à gauche D351</p>
 <p>Débutants initiés</p>	<p>Samedi 9 janvier 2021 Marche nordique</p> <p>Françoise José</p> <p>Rendez-vous : 9h30 : Val l'Abbé</p>



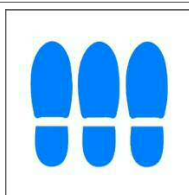
**11
Kilomètres**

Dimanche 10 janvier 2021
A pied sur le chemin de la bicyclette
Michel NEDELEC 07 86 45 73 77
André JOLY 06 74 58 98 72

Rendez-vous :

13h 15 : ROUEN, place du Boulingrin
13h 30 : BOIS-GUILLAUME, La Bretèque, parking du grand canton

Accès : 6 km de Rouen
Bois-Guillaume, D 1043b, A droite au rond-point.



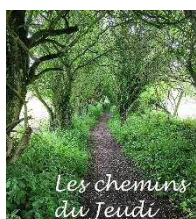
**25
Kilomètres**

Dimanche 10 janvier 2021
Terres de Bord
Raymond MORAINVILLE 06 16 25 63 73
Sylvie LECHEVIN

Rendez-vous :

08h 30 : ROUEN, place du Boulingrin
09h 45 : MONTAURE (terres de bord), parking place Charcot près
église notre dame

Accès : 35 km de Rouen
Rouen, Sud 3 Elbeuf, dir Louviers, D 913, D313 à droite au rond-point
D 79 pour arriver à Montaure (27)
Dénivelés 400 m



**9
Kilomètres**

Jeudi 14 janvier 2021
Les chemins du jeudi
Forêt... Forêt...
J F NANAME 06 20 10 93 77
Denise KEBLI

Rendez-vous :

12h45 : ROUEN, place du Boulingrin
13h15 : CANTELEU, parc animalier

Accès : 10 km de Rouen
D 982, route de Sahurs (D 351) parc animalier
600 m de bitume aux environs de Val de la haie- très peu de dénivelé



**Débutant
initiés**

Samedi 16 janvier 2021
Marche nordique
Marie-Françoise MARCASSIN

Rendez-vous :

9h30 :
Novotel



La rando du samedi

**12
Kilomètres**

Samedi 16 janvier 2021
Le sentier des vallons
Claude ELIOT/ Denise KEBLI/
J F NANAME 06 20 10 93 77

Rendez-vous :

13h 00 : ROUEN, place du Boulingrin

13h 30 : ROUEN, parking lidl, route de DARNETAL

Accès : 00 km de Rouen

Place st Hilaire, route de DARNETAL, avant le 3^{eme} feu à droite et remonter à gauche pour accéder au parking.

Bus TEOR T 3 arrêt 3 rivières

Une montée un peu longue au départ, mais pas difficile



**10
Kilomètres**

Dimanche 17 janvier 2021
Retour à st Ouen
M F MARCASSIN 06 63 65 91 77
P DEFOILOUX 06 21 45 53 43

Rendez-vous :

12h 30 : ROUEN, place du Boulingrin

13h 00 : ST OUEN DE THOUBERVILLE, parking mairie

Accès : 20 km de Rouen

Sud 3, A 13 Sortie, Maison Brulée, dir Bourg Achard, sur la gauche juste avant le feu tricolore 131 route nationale



**13
Kilomètres**

Jeudi 21 janvier 2021
Les rouges terres
Evelyne CLATOT Nicole DESMARAIS 06 99 03 61 7

Rendez-vous :

12h 30 : ROUEN, place du Boulingrin

13h 00 : FRANQUEVILLE ST PIERRE, parking cimetière

Accès : 10 km de Rouen

D 6014, Apres Jardiland Franqueville, prendre à gauche la D 7. Au 3^{eme} petit rond-point, prendre à droite rue Pierre CURIE puis tout droit jusqu'au cimetière.



Initiés

Samedi 23 janvier 2021
Marche nordique

José

Rendez-vous :

9h30 :

Forêt verte



**18
Kilomètres**

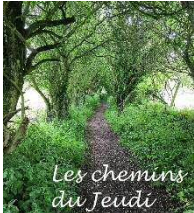
Dimanche 24 janvier 2021
La chapelle bleue 3^{eme}
Rémi HONDIER 06 40 95 83 45
Colette BRUNOT 06 08 50 65 18

Rendez-vous :

9 h 00 : ROUEN, place du Boulingrin
10 h 15 : CAUDEBEC EN CAUX, parking du bord de Seine

Accès : 35 kilomètres de Rouen
D 982

Départ de la randonnée devant la mairie Dénivelés



**9.9
Kilomètres**

Jeudi 28 janvier 2021
Les chemins du jeudi
Au nom de la rose
Catherine LECOEUR Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :

00h00 : ROUEN, place du Boulingrin
13h30 : NOTRE DAME DE BONDEVILLE, mairie

Accès : 12 km de Rouen
T 2 Arrêt Victor Schoelcher D6015

Difficulté de stationnement, de plus payant



Initiés

Samedi 30 janvier 2021
Marche nordique

Françoise

Rendez-vous :

9h30 :
Val l'abbé



**18.5
Kilomètres**

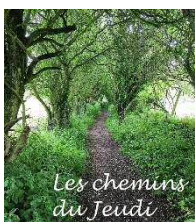
Dimanche 31 janvier 2021
En forêt de Jumièges
Lise TONNETOT 06 87 14 37 91 / J C P2GARD

Rendez-vous :

9h 45 : ROUEN, place du Boulingrin
10h30 : YAINVILLE, parking église

Accès : 26 km de Rouen
D982 DUCLAIR YAINVILLE

Prévoir bâtons par temps humide



**9
Kilomètres**

Jeudi 4 février 2021
Les chemins du jeudi
Saint Germain des Essourts
Michel ET Michele PARCHEMIN
+ animateurs en formations

Rendez-vous :

13h00 : ROUEN, place du Boulingrin

13h30 : SAINT-GERMAIN des ESSOURTS, parking mairie

Accès : 23 km de Rouen

RN 31 après Forgettes à gauche, D 7 Blainville-crevon, 1^{ere} à gauche
vers l'église, rue de Saint Germain des Essourts



Initiés

Samedi 6 février 2021
Marche nordique

Jean-Marie

Rendez-vous :

9h30 :

Bois l'archevêque



**11
Kilomètres**

Dimanche 7 février 2021
Le Rousseuille et les Coteaux
Nadine BELLA 06 78 76 20 52
Patrick DEFOILLOUX 06 21 45 53 43

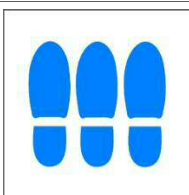
Rendez-vous :

13h 00 : ROUEN, place du Boulingrin

13h 30 : MAROMME LA MAINE, parking de la plaine de jeux de SIGNA

Accès : 10 km de Rouen

A 150, sortie 1 Maromme, route de Duclair vers Z I la Maine, le parking
est au fond du magasin Bersoult à droite à côté de l'école Jules Ferry



**26
Kilomètres**

Dimanche 7 février 2021
Autour de Connelles
Raymond MORAINVILLE 06 16 25 63 73
Sylvie LECHEVIN

Rendez-vous :

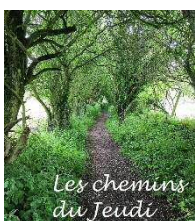
8h 30 : ROUEN, place du Boulingrin

9h 15 : CONNELLES, parking église

Accès : 31 km de Rouen

A 13 Sortie Tourville la rivière, dir Pont de-l'arche, Romilly, suivre la
seine par D 19 Connelles

Dénivelés 500 m



**9,4
Kilomètres**

Jeudi 11 février 2021
Les chemins du jeudi
La mare à daim
Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :

12h45 : ROUEN, place du Boulingrin

13h30 : ST ETIENNE DU ROUVRAY, maison des forêts, chemin des
Cateliers

Accès : 11 km de Rouen

D 18e, rue Jean-Jacques Rousseau, D18, rue des Fusillés,
rue des Catellers



**Débutants
Initiés**

Samedi 13 février 2021
Marche nordique

Marie Françoise MARCASSIN

Rendez-vous :

9h30 :

ESIGELEC



La rando du samedi

**12
Kilomètres**

Samedi 13 février 2021
Sur les chemins de st jacques
Jeanne-Françoise NANAME 06 20 10 93 77
Denise KEBLI / Claude ELIOT

Rendez-vous :

13h 00 : ROUEN, place du Boulingrin

13h 30 : ST JACQUES SUR DARNETAL, Parking de l'église

Accès : 10 km de Rouen

N 31, DARNETAL, après la zone d'activité de la briqueterie, au rond -
point à droite jusqu'à l'église



**22
Kilomètres**

Dimanche 14 février 2021
Châteaux et chapelles
Andre JOLY 06 74 58 98 72
Dominique DESCHUYTENER

Rendez-vous :

9h 00 : ROUEN, place du Boulingrin
9h 45 : BLAINVILLE-CREVON, parking collégiale

Accès : 25 km de Rouen
N 31, après Forgette, à gauche D 7



**13.5
Kilomètres**

Jeudi 18 février 2021
Allons voir les chevaux
Nicolle DESMAREST 06 99 54 35 49 93
Evelyne CLATOT

Rendez-vous :

12 h 45 : ROUEN, place du Boulingrin
13 h 30 : SAINT-MARTIN-DE-BOSCHERVILLE parking Abbaye

Accès : 13 km de Rouen
D 982



Initiés

Samedi 20 février 2021
Marche nordique

José

Rendez-vous :

9h30 :
novotel



**19
Kilomètres**

Dimanche 21 février 2021
Paysages d'hiver en pays de caux
Françoise BUREL J P LEBRETON 06 72 59 31 36

Rendez-vous :

09h 00 : ROUEN, place du Boulingrin

10h 00 : ST-CLAIR SUR LES MONTS, parking du cimetière

Accès : 45 km de Rouen

A 150, (péage 3,50€) ou D 6015 direction YVETOT, prendre la rocade
D 131^E direction pont de Brotonne, au rond-point à gauche D 5,
direction Duclair, le parking du cimetière est à 1,7 km sur la droite
(dans la campagne au lieu-dit de <<l'ancienne église>>)

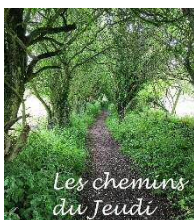
A NOTER

Ne pas rentrer dans ST CLAIR SUR LES MONTS

GPS : Lat/Long=49,5978 – 0,7877

Ou DMS= 49°35' 52" N- 0° 47' 15" E

Ou UTM= 340136 ; 5496267 (Z31) N



**9
Kilomètres**

Jeudi 25 février 2021
Les chemins du jeudi
De la Seine à Bonsecours
Jeanne-Françoise NANAME 06 20 10 93 77
Denise KEBLI

Rendez-vous :

12h45 : ROUEN, place du Boulingrin

13h15 : AMFREVILLE-LA-MIE-VOIE, D6015 Eglise vie et foi

Accès : 6 km de Rouen

D 6015, pancarte Amfreville-La-Mie-Voie,
Repère à droite Eglise Vie et Foi

Nous démarrons sente de Crosnes, raide et caillouteuse, battons
nécessaires surtout en Février. Dénivelés.



Initiés

Samedi 27 février 2021
Marche nordique

Françoise

Rendez-vous :

9h30 :

Val l'Abbé



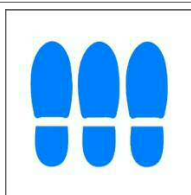
**20
Kilomètres**

Dimanche 28 février 2021
A la recherche du printemps !!!
Andre JULY 06 74 58 98 72

Rendez-vous :

09h 10 : ROUEN, place du Boulingrin
09h 45 : CANTELEU, parking piscine, à côté de la caserne des pompiers avenue de Buchholz

Accès : 10 km de Rouen
D 982, D 94



**26
Kilomètres**

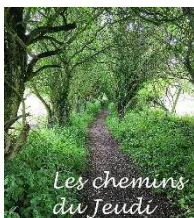
Dimanche 28 février 2021
Le plateau de la Madrie
Raymond MORAINVILLE 06 16 25 63 73
Sylvie LECHEVIN

Rendez-vous :

8h 15 : ROUEN, place du Boulingrin
10h00 : SAINTE BARBE SUR GAILLON (val d'HAZEY) parking mairie-église

Accès : 46 km de Rouen
A 13 Sortie Heudebouville dir Gaillon Vernon
Village après centre d'essai Renault

Dénivelés 400 m



**9.5
Kilomètres**

Jeudi 4 mars 2021
Les chemins du jeudi
La route au loup
Yves et Annie MELOU 06 70 06 62 25
Géraldine MASSON

Rendez-vous :

13h15 : ROUEN, place du Boulingrin
13h45 : CANTELEU, parc animalier

Accès : 11 km de Rouen
D 982, Canteleu, D 351 route de Sahurs



Initiés

Samedi 6 mars 2021
Marche nordique

Jean-Marie
Rendez-vous :

9h30 :
Forêt verte



**13
Kilomètres**

Samedi 6 mars 2021

Le chasse-marée

Jeanne-Françoise NANAME 06 20 10 93 77

Denise KEBLI / Claude ELIOT

Rendez-vous :

13h 00 : ROUEN, place du Boulingrin

13h 30 : MT ST AIGNAN, parking base de loisirs, à côté des
compagnons du devoir

Accès : 14 km de Rouen

A 28 Sortie Maromme, D 1043 et D43

Petits dénivelés



**13
Kilomètres**

Dimanche 7 mars 2021

Un bac à droite, un bac à gauche

Michel NEDELEC 07 86 45 73 77

Nadine BELLA 06 78 76 20 52

Rendez-vous :

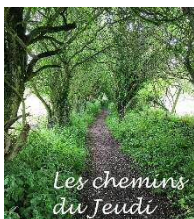
12h 45 : ROUEN, place du Boulingrin

13h 30 : Bac de JUMIEGES, parking un peu avant

Accès : 36 km de Rouen

D 982 Duclair, Yainville, Jumièges et direction Bac

Le bac n'attendra pas.



**9
Kilomètres**

Jeudi 11 mars 2021

Les chemins du jeudi

Forêt de Canteleu

Jeanne-Françoise NANAME 06 20 10 93 77

Denise KEBLI

Rendez-vous :

12h45 : ROUEN, place du Boulingrin

13h15 : CANTELEU, bus TEOR 3, Arrêt Bizet

Accès : 6 km de Rouen

Bld CLAUDE MONET, Avenue GEORGES BIZET, parking autour de
l'arrêt de bus

Prévoir des battons



**Débutants
Initiés**

**Samedi 13 mars 2021
Marche nordique**

Marie-Françoise MARCASSIN

Rendez-vous :

9h30 :
Novotel



La rando du samedi

**12
Kilomètres**

**Samedi 13 mars 2021
Martainville-Epreville
Michele et Michel PARCHEMIN
+ Animateurs volontaires**

Rendez-vous :

12h 30 : ROUEN, place du Boulingrin
13h 30 : MARTAINVILLE-EPREVILLE, parking école

Accès : 30 km de Rouen

RN 31 traverser Martainville, avant le rond-point à gauche D 13 b, rue des alouettes, vers Grainville-sur Ry à gauche vers l'école



**19
Kilomètres**

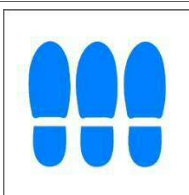
**Dimanche 14 mars 2021
De la Clérette au Cailly
Rémi HONDIER 06 40 95 83 45
Colette BRUNOT 06 08 50 65 18**

Rendez-vous :

9h 15 : ROUEN, place du Boulingrin
10h 15 : CLERES, parking parc animalier

Accès : 28 km de Rouen

Isneauville, Fontaine-le-bourg ou A 150 et A 151
Départ de la randonnée devant l'office du tourisme



**25
Kilomètres**

Dimanche 14 mars 2021
Ail !!!!! (Des ours)
Edwige WALLOT / Dominique DESCHUYTENER
Andre JOLY 06 74 58 98 72

Rendez-vous :

9h 00 : ROUEN, place du Boulingrin

10h00 : BULLY école, rue de l'école

Accès : 50 km de Rouen

A 28 Sortie les hayons, route de Dieppe, à droite route de la forêt sur
2,5 km puis à droite en arrivant à BULLY



**12.5
Kilomètres**

Jeudi 18 mars 2021
La Clérette
Evelyne CLATOT
Nicolle DESMARAIS 06 99 54 35 49 93

Rendez-vous :

12h 45 : ROUEN, place du Boulingrin

13h 30 : MONVILLE, parking piscine près de l'église

Accès : 20 km de Rouen

A 28 Sortie Isneauville, à gauche D 151, à la muette à gauche D 47
Direction Bosguérard-st Adrien et Montville



Initiés

Samedi 20 mars 2021
Marche nordique

José

Rendez-vous :

9h30 :

Val l'Abbé



La rando du samedi

**13
Kilomètres**

Samedi 20 mars 2021
La Londe
Michele et Michel PARCHEMIN
+ Animateurs volontaires

Rendez-vous :

12h 45 : ROUEN, place du Boulingrin

13h 30 : LA LONDE stationnement place de l'Ourail devant la mairie

Accès : 30 km de Rouen

Sud 3, D 938 vers Elbeuf/orival. A l'entrée d'Orival D 132 vers La
Londe. Sur le plateau à droite rue Frété vers La Londe puis place de
l'Ourail

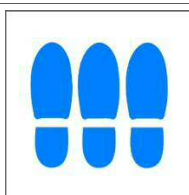


**12
Kilomètres**

Date 28 mars 2021
En passant par Médière, trouvons le chêne aux fées
Christian PALIER 06 43 97 04 61
Nelly GREAUME 06 77 27 49 94

Rendez-vous :
13h 00 : ROUEN, place du Boulingrin
13h 45 : BUTÖT, parking à droite après l'église

Accès : 29 km de Rouen
A 150, A 151 Sortie Eslettes, direction VALMARTIN, à l'entrée de VALMARTIN, prendre à gauche D53 jusqu'à BUTOT

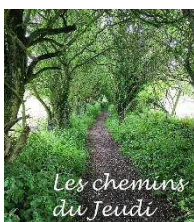


**26
Kilomètres**

Dimanche 21 MARS 2021
Marche en forêt de Roumare
Raymond MORAINVILLE 06 16 25 63 73
Sylvie LECHEVIN

Rendez-vous :
09h 15 : ROUEN, place du Boulingrin
09h 45 : VAL DE LA HAIE, parking mairie

Accès : 15 km de Rouen
Dir Canteleu, en face les mines à gauche D 51, Croisset, Dieppedale, Val de la haie
Dénivelés 400 m



**9
Kilomètres**

Jeudi 25 mars 2021
Les chemins du jeudi
Le printemps est arrivé !
Daniel LEFEVRE 06 33 54 48 05

Rendez-vous :
13h00 : ROUEN, place du Boulingrin
14h00 : LA MARE SOUS VENABLES, place du marquis

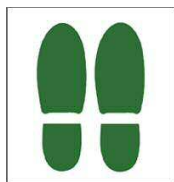
Accès : 40 km de Rouen
D 6015, Pont de l'Arche, Heudebouville, à la sortie d'Heudebouville à gauche D 135 en direction de Venables, Les Andelys. A la sortie de Venables prendre à gauche rue de la gare, direction La Mare sous Venables. Continuer rue de la gare jusqu'au parking, rue du Marquis.



Initiés

Samedi 27 mars 2021
Marche nordique

Françoise
Rendez-vous :
9h30 :
Val l'Abbé



21
Kilomètres

Date 28 mars 2021
Et de deux
Jean-Pierre et Michele BOUVATIER 06 87 51 39 44

Rendez-vous :
09h 00 : ROUEN, place du Boulingrin
10h 00 : (ANGLESQUEVILLE) VAL DE SANNE Parking près de la
pharmacie, route de Varvannes
Accès : 40 km de Rouen
A 150, A151, sortie D 2 direction Bertrimont, Val de Saône

Attention au changement d'heure



25
Kilomètres

Dimanche 28 mars 2021
Les fontaines de la Folie
Edwige WALLOT
Nicolle DESMARAIS 06 99 03 61 76

Rendez-vous :
9h 00 : ROUEN, place du Boulingrin
10h00 : FRENEUSE SUR RISLE, parking mairie
Accès : 52 km de Rouen
A 13 Sortie maison brûlée, D 438, après Bourgtheroulde, au rond-point
à droite D 124 Boissay- Le-Châtel, puis à gauche Bonneville-Aptot, puis
Pont-Authou
A la voie ferrée après bourg Pont-Authou prendre à droite Freneuse sur
Risle puis à gauche mairie

Attention au changement d'heure



Fiche individuelle

Cette fiche est strictement individuelle et n'a pas à être divulguée. Gardez-la précieusement dans votre sac à dos, d'une manière facilement accessible afin que les premiers secours puissent y avoir recours en cas de besoin.

NOM	
PRENOM	
Date de naissance	
Adresse	

Personnes à prévenir	1 ^{ere} personne	2 ^{eme} personne
NOM		
PRENOM		
TELEPHONE Lien de parenté		

Mon médecin traitant

NOM	
Numéro de téléphone	

Mes médicaments

Anti coagulants (préciser)	
Anti diabétiques (préciser)	
Anti asthmatiques (préciser)	
Anti épileptiques (préciser)	
Autre (préciser)	

Antécédents

Cardio-vasculaires	OUI	NON
Coronaropathie (stents)	OUI	NON
Infarctus	OUI	NON
Autres (préciser)		

Prévenir l'animateur devant tout signe anormal :

Douleurs ou gêne dans la poitrine	Malaise à l'effort ou après
Essoufflement anormal pendant l'effort	Fatigue soudaine, nausées
Palpitations cardiaques à l'effort	Troubles de la vision, de la parole