



Association Rouennaise de Randonnée Pédestre

BP 1216- 76177 ROUEN CEDEX 1

Contact : 06 33 85 63 87

arrp.76@gmail.com

www.randonnees76-arrp.com

**Programme n° 159 : 3^{ème} trimestre 2023
(juillet / août / septembre)**

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

Mercredi 6 septembre 2023 de 17 h à 17 h 30

Des numéros qui sauvent ...

15 : SAMU

17 : Police

18 : Pompiers

112 : Appel depuis un portable.

Assemblées extraordinaire et ordinaire
Le 14 Octobre 2023

Renseignement en fin de programme

VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président Marc NECTAR
Vice-président Andre JOLY
Secrétaire Daniel LEFEVRE
Trésorier Marlène CELIA

Président, Marc NECTAR
En charge des relations extérieures et de la coordination du bureau.

Vice-président, Andre JOLY
En charge du programme, des baliseurs et de la cartothèque

Secrétaire, Daniel LEFEVRE
En charge des statistiques de l'ARRP, compte rendu des randos

Trésorier, Marlène CELIA : En charge de la comptabilité.

Trésorière adjointe : Annick DUMONT, en charge des moments festifs.

Administrateur : Francis CHEVALIER

Administrateur : Anne BOULET, correspondante tourisme

Le comité de relecture est composé de : André JOLY, Francis CHEVALIER,

| | | |
|--------------------|-----------------|------------------------------|
| Marc NECTAR | 06 33 85 63 87 | nectar.marc@orange.fr |
| Andre JOLY | 06 74 58 98 72 | andre.joly43@orange.fr |
| Daniel LEFEVRE | 06 33 54 48 05 | dlefevre3@orange.fr |
| Murielle EMION | 06 88 41 79 74 | murielle.emion@sfr.fr |
| Marlène CELIA | 06 99 88 81 04 | cmarlene297@gmail.com |
| Annick DUMONT | 06 52 87 50 45 | annick.dumont76@gmail.com |
| Anne BOULET | 06 82 89 98 02 | anneboulet1958@gmail.com |
| Francis CHEVALIER | 06 47 27 49 54 | francis.chevalier4@orange.fr |
| Patrick DEFOILHOUX | Pour les photos | defoilhoux@hotmail.com |

MARCHE NORDIQUE



**Rappel : les séances se déroulent
De 9h30 à 11h30**

Pour les débutants, les inscriptions à ces séances sont **obligatoires**.

Elles se font directement auprès des animateurs en charge de la séance, au plus tard le **jeudi, précédant la séance**, par téléphone, de préférence par SMS, ou par courriel.
Merci pour votre compréhension.

| <u>Animateurs</u> | Tél port | Courriel | <u>Note</u> |
|----------------------------------|-----------------|--|--------------------------|
| Françoise BERNAGE | 06 29 91 20 19 | randobleufb@gmail.com | si Appel entre 18 et 20h |
| Jean-Marie KROWICKI | 07 57 57 08 81 | rgjmk@hotmail.fr | |
| Catherine DAUGA | 06 72 38 98 84 | | |
| Marie-Françoise MARCASSIN | 06 63 65 91 77 | mfmb@sfr.fr | |
| Séverine LAUNAY | 06 04 53 87 14 | | |



LA MARCHE NORDIQUE À L'A.R.R.P. VOS 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 F6

NOVOTEL – LYCÉE LE CORBUSIER

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

Accès :

Ligne T 4 (Zénith / Parc Expo) ou F 9 puis rue de la Mare SANSSOURE. Parking en lisière de forêt.

PARKING du bois du VAL L'ABBÉ

1, Avenue 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 F 6 : arrêt GOUBERT

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

- Bus ligne 11, arrêt table de pierre



CALENDRIER MARCHE NORDIQUE
3^{ème} trimestre 2023



| Date | Animation | Lieu | Type de séance |
|------------------|------------------------------|--------------|----------------------|
| Samedi 1 juillet | Catherine | ESIGELEC | Initiés |
| 8 | Françoise | ESIGELEC | Initiés |
| 15 | Jean-Marie | GRAND CANTON | Débutants Initiés |
| 22 | Jean-Marie | GRAND CANTON | Initiés |
| 29 | Séverine | ESIGELEC | Initiés |
| 5 août | Catherine | NOVOTEL | Initiés |
| 12 | Jean-Marie | GRAND CANTON | Débutants Initiés |
| 19 | Françoise | ESIGELEC | Initiés |
| 26 | Catherine | NOVOTEL | Initiés |
| 2 septembre | Jean-Marie | GRAND CANTON | Débutants Initiés |
| 9 | Séverine | NOVOTEL | Initiés |
| 16 | Marie Françoise Catherine | ESIGELEC | Débutants Initiés |
| 23 | Françoise Séverine | VAL L'ABBE | Débutants Initiés |
| 30 | Jean-Marie | GRAND CANTON | Initiés |

- Initiés = Groupe niveau intermédiaire + Groupe niveau confirmé en fonction du nombre de participants et de la présence d'un 2^{ème} animateur

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

Vos randonnées du trimestre



Initiés

Samedi 1 juillet 2023
Marche nordique

Catherine

Rendez-vous :
9h30 : ESIGELEC



22
Kilomètres

Dimanche 2 juillet 2023
Au pays d'Aristid Briand
Jeanne THERAIN 06 25 93 03 06

Rendez-vous

10 h : CHAMBRAY, (27120)

Départ de la rando face au cimetière de Chambray à la sortie du village sur la route de Rouvray.

Nous avons l'autorisation par la Mairie de nous garer en épi sur la partie herbeuse à droite

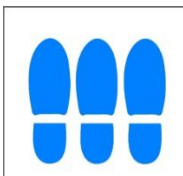
Accès 60 kilomètres de Rouen

D 6015 ou A 13

N 154

Dénivelés 235m concentrés sur l'après-midi

Le pique-nique se fera (après 12 km environ) près de l'église St Pierre-St Paul de Ménilles



24
Kilomètres


Dimanche 2 JUILLET 2023
Seine et forêt
Marie-Jeanne DAVID 07 82 97 72 55


Rendez-vous :


9h 45 : LA MAILLERAYE SUR SEINE (Arelaune en Seine), près de la pharmacie

Accès : 47 kilomètres de Rouen

Sud III, A13, sortie 24, D 675, Bourg-achard, Honguemare-Guenouville, Le Landin, Arelaune en Seine

| | |
|--|---|
|  5 kilomètres | <p>Mardi 4 juillet 2023</p> <p>Marc NECTAR 06 33 85 63 87</p> <p>Rendez-vous :</p> <p>14 h 00 : Le Grand Quevilly, station de métro Georges Braque</p> <p>Rando linéaire jusqu' à la roseraie</p> |
|--|---|

| | |
|---|--|
|  Initiés | <p>Samedi 8 juillet 2023</p> <p>Marche nordique</p> <p>Françoise</p> <p>Rendez-vous :</p> <p>9h30 : ESIGELEC</p> |
|---|--|

| | |
|---|--|
|  18 Kilomètres | <p>Dimanche 9 JUILLET 2023</p> <p>Du corail en Normandie</p> <p>Rémi HONDIER 06 40 95 83 45</p> <p>Colette BRUNOT 06 08 50 65 18</p> <p>Rendez-vous :</p> <p>10h15 : BLONVILLE SUR MER 14910, rue Marcel Haricot, Parking le long de la résidence Goélia Victoria</p> <p>Accès : 100 kilomètres de Rouen A13- péages sortie pont l'évêque puis A 132, D 677, D27, D20 et D 118A Hors péages A 13, D 675, Bourg-Achard – Pont-Audemer, Pont-l'Evêque, puis – D 20 et D 118A Au programme de la journée : le marais de Blonville – la plage à marée basse (fossile de corail) Les incontournables de Deauville (planches, casino, villas, l'extérieur des Franciscaines) Le Mont-Canisy et les vestiges des batteries militaires de la dernière guerre</p> |
|---|--|



**22
Kilomètres**

Vendredi 14 JUILLET 2023
Bords de l'Eure et forêt
André JOLY 06 74 58 98 72
Dominique DE SCHUITENER
Rendez-vous :

10h00 : LERY, parking Mairie

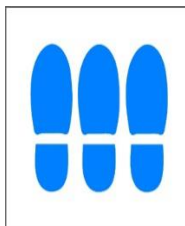
Accès : 25 kilomètres de Rouen
D 6015, Pont de l'arche, D 77



**Débutants
Initiés**

Samedi 15 juillet 2023
Marche nordique
Jean-Marie

Rendez-vous :
9h30 : FORÊT VERTE



**24.5
Kilomètres**

Dimanche 16 juillet 2023
A l'abri du soleil
Nicolle DESMARAIS 06 99 03 61 76
Marlène CELIA

10h00 : SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, Parking avenue du val l'abbé
A coté du cimetière en face du petit parc

Accès : 10 kilomètres de Rouen
D 18 SER Avenue du Val l'Abbé
Bus F 3 arrêt Goubert



**13
Kilomètres**

Dimanche 16 juillet 2023
Boire un petit coup
Catherine LECOEUR
Marc NECTAR 06 33 85 63 87
Rendez-vous :

12 h 00 : ISNEAUVILLE, Terminus F 1, plaine de la Ronce

Pique-nique tiré du sac / randonnée linéaire / dispersion rue Jeanne d'Arc à Rouen



5 kilomètres

Mardi 18 juillet 2023

Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :

14 h 00 : ISNEAUVILLE, Salle des fêtes, place Alfred Cramilly

Accès : 12 kilomètres de Rouen
D 928



**13.5
Kilomètres**

Jeudi 20 juillet 2023
Bord de Seine et forêt
Nicolle DESMARAIS 06 99 03 61 76
Rendez-vous :

13 h 30 : OISSEL, rue de la paix

Parking bord de Seine près du Rd Pt face


Accès : 15 kilomètres de Rouen


Bd Industriel, Sotteville, au Rd Pt des vaches à gauche, centre-ville,

Tout droit et à droite avant le pont

F3 hôtel de ville Sotteville et arrêt gare de Oissel

| | |
|---|--|
| <p>H C</p> <p>10 Kilomètres</p> | <p>Vendredi 21 juillet 2023 Les 2 jardins Marc NECTAR 06 33 85 63 87 Rendez-vous :</p> <p>11h00 : BOIS-GUILBERT, Parking du jardin des sculptures</p> <p>Accès : 35 kilomètres de Rouen A 28, Sortie Buchy, D 41 Matin : visite du jardin des sculptures, pique-nique Après-midi : rando de 9 km avec visite du jardin de Valérianes L'accès aux jardins est payant, prix de groupe si 15 personnes minimum, Jardin des sculptures= 6 € Valérianes 7 ou 8 € Inscription préalable auprès de nectar.marc@orange.fr</p> |
|---|--|

| | |
|--|---|
|  <p>Initiés</p> | <p>Samedi 22 juillet 2023 Marche nordique</p> <p>Jean-Marie</p> <p>Rendez-vous : 9h30 : FORÊT VERTE</p> |
|--|---|

| | |
|---|---|
|  <p>12 Kilomètres</p> | <p>Samedi 22 juillet 2023 Le bois des fouilles Denise KEBLI / Claude ELIOT Jeanne-Françoise NANAMME 06 20 10 93 77 Rendez-vous :</p> <p>13h 30 : BOOS, Parking Inter-marché</p> <p>Accès : 13 kilomètres de Rouen D 6014, Boos Parking à droite après le feu Bus N 13 Arrêt Boos Gendarmerie Sans difficultés</p> |
|---|---|



**22,5
Kilomètres**
IBP 65

Dimanche 23 juillet 2023
Les grands genêts
Francis CHEVALIER 06 47 27 49 54
Rendez-vous :

9h30 : LA FEUILIE, Parking derrière l'église

Accès : 35 kilomètres de Rouen
N 31
Repas tiré du sac à Nollevall sur l'herbe à l'ombre devant le stade



Initiés

Samedi 29 juillet 2023
Marche nordique

Séverine

Rendez-vous :
9h30 : ESIGELEC



**26
Kilomètres**
IBP 76

Dimanche 30 juillet 2023
Le Val Ygot
Jean-Marie KROWICKI 07 57 57 08 81
Rendez-vous :

10h00 : SAINT-SAËNS, Parking église

Accès : 32 kilomètres de Rouen
A 28
Coordonnées G P S : N 49,67309
E : 1,28361



**19
Kilomètres**


Dimanche 30 juillet 2023
Petites dalles, Grandes dalles, c'est le Graal
Nelly GREAUME 06 77 27 49 94
Christian PALIER


Rendez-vous :


10h 15 : SASSETOT LE MAUCONDUIT, place du marché près de l'église

Accès : 70 kilomètres de Rouen
A 150, Barentin D 6015 Yvetot, héricourt en caux, grainville la teinturière, cany, ouainville, criquetot le mauconduit, sassetot le mauconduit

Quelques dénivelés

| | |
|--|---|
|  <p>5 kilomètres</p> | <p align="center">Mardi 1 août 2023</p> <p align="center">Marc NECTAR 06 33 85 63 87</p> <p align="center">Rendez-vous :</p> <p>14 h 00 : BARENTIN, Place du Général Giraud</p> <p align="center">Accès : 18 kilomètres de Rouen A 150</p> |
|--|---|

| | |
|---|---|
|  <p>Initiés</p> | <p align="center">Samedi 5 août 2023 Marche nordique</p> <p align="center">Catherine</p> <p align="center">Rendez-vous : 9h30 : NOVOTEL</p> |
|---|---|

| | |
|---|---|
|  <p>16 Kilomètres</p> | <p align="center">Dimanche 6 août 2023 La vallée boisée d'Yport Nadine BELLA 06 78 76 20 52</p> <p align="center">Rendez-vous :</p> <p>10h30 : YPORT, Parking de la plage Accès : 80 kilomètres de Rouen A 150 Yvetot, Fauville en Caux, Ypreville-Biville, Yport</p> <p>Si le soleil et la chaleur sont au rendez-vous, nous prendrons le temps d'une longue pose. Un maillot de bain ne tient pas beaucoup de place...prenez le ! la plage de Vaucotte est charmante. Un abri pique-nique est possible Un grand dénivelé en début d'après-midi la vue est magnifique et nous prendrons le temps</p> |
|---|---|



**26
Kilomètres**

IBP 67

Dimanche 6 août 2023
Aux portes d'Yvetot
Patrick LORGERIL 07 51 66 15 78
Rendez-vous :

10 h 00 : TOUFREVILLE LA CORBELINE, Parking mairie

Accès 34 kilomètres de Rouen
A150, Sortie Barentin, D 104, D 22 Fréville puis D 5

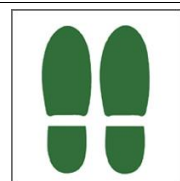


**Débutants
Initiés**

Samedi 12 août 2023
Marche nordique

Jean-Marie

Rendez-vous :
9h30 : FORET VERTE



**10.5 + 8.5
Kilomètres**

Dimanche 13 AOÛT 2023
Vallée de l'Austreberthe
Annie DUREL / Michel LE MARREC 06 22 82 08 56
Rendez-vous :

10h00 : SAINTE AUSTREBERTHE, mairie, salle des fêtes

Accès : 25 kilomètres de Rouen
A 150, Sortie Barentin direction Pavilly puis Sainte Austreberthe
Pique-nique à Sainte Austreberthe, pelouse salle des fêtes
Départ de la boucle de l'après-midi à 13 h30
Dénivelés : 200m + 200m



**26,5
Kilomètres**
IBP 69

Dimanche 13 août 2023
Chaussée D'Ancourteville & La Léproserie st Gilles
Jean-Marie KROWICKI 07 57 57 08 81

10h00 : Roquefort, Parking Mairie, école, église

Accès : 44 kilomètres de Rouen
A 150, D 6015

G p s **N** 49,666638 / **E**0,693143



5 kilomètres

Mardi 15 août 2023

Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :

14 h 00 : ROUEN, La Grand Mare, supermarché Triangle,
Place G. Apollinaire



**14.5
Kilomètres**

Jeudi 17 août 2023
La rando du matin
Nicolle DESMARAIS 06 99 03 61 76

Rendez-vous :

8 h 30 : FRANQUEVILLE SAINT PIERRE, Parking Mairie

Accès : 10 kilomètres de Rouen
Bonsecours, Mesnil Esnard, Franqueville st Pierre par D 138 puis rue
Pierre Corneille et rue de la république
En bus F5 arrêt mairie de Franqueville



Initiés

Samedi 19 août 2023
Marche nordique

Françoise

Rendez-vous :
9h30 : ESIGELEC



27
Kilomètres
IBP 85

Dimanche 20 août 2023
Paysages variés
Patrick LORGERIL 07 51 66 15 78

10h00 : CROISY SUR ANDELLE, Parking Mairie

Accès : **23** kilomètres de Rouen
N 31, après Vascoeuil au rond-point prendre la 3 eme sortie



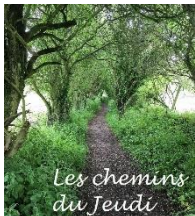
18,5
Kilomètres

Dimanche 20 août 2023
De Yainville à Jumièges en passant par la forêt
Lise TONNETOT 06 87 14 37 91
Jean-Claude PEGARD

Rendez-vous :

10h 00 YAINVILLE parking Mairie:

Accès : **26** kilomètres de Rouen
D 982
Randonnée essentiellement forestière. Prévoir bâtons par temps pluvieux (tout arrive, même en été)



10
Kilomètres

Jeudi 24 août 2023
Les chemins du jeudi
Les rives de l'Andelle
Yves et Annie MELOU 06 70 06 62 25
Géraldine MASSON

Rendez-vous :

14 h 15 : CROISY SUR ANDELLE, Parking Mairie

Accès : **25** kilomètres de Rouen
R N 31, Croisy sur Andelle




Initiés

Samedi 26 août 2023
Marche nordique


Catherine

Rendez-vous :
9h30 : NOVOTEL

| | |
|--|---|
| <p>HC</p> <p>16 Kilomètres</p> | <p>Dimanche 27 août 2023 Virée chez les rupins, le Paris des beaux quartiers</p> <p>Marc NECTAR 06 33 85 63 87</p> <p>Sortie avec inscription préalable auprès de nectar.marc@orange.fr Groupe limité à 20 personnes</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
|  <p>5 kilomètres</p> | <p>Mardi 29 août 2023</p> <p>Marc NECTAR 06 33 85 63 87</p> <p>Rendez-vous :</p> <p>14 h 00 : HAUTOT SUR SEINE, Mairie, Place Boulard</p> <p>Accès : 14 kilomètres de Rouen M I N, puis D 51</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
|  <p>Débutants Initiés</p> | <p>Samedi 2 septembre 2023 Marche nordique</p> <p>Jean-Marie</p> <p>Rendez-vous : 9h30 : FORET VERTE</p> |
|---|--|

| | |
|---|--|
|  <p>17 Kilomètres</p> | <p>Dimanche 3 septembre 2023 Les collines du Robec</p> <p>Annie DUREL Michel LE MARREC 06 22 82 08 56</p> <p>Rendez-vous :</p> <p>10h 00 : SAINT MARTIN DU VIVIER, centre sportif La petite Bouverie</p> <p>Accès : 5 kilomètres de Rouen</p> |
|---|--|



**27
Kilomètres**

IBP 74

Dimanche 3 septembre 2023
Autour des bois
Jean-Marie KROWICKI 07 57 57 08 81
Rendez-vous :

10h : SAINT GEORGES SUR FONTAINE, Parking Mairie

Accès : 15 km de Rouen
N 28, D 928

Coordonnés G P S **N 49.543864 / E 1.178735**

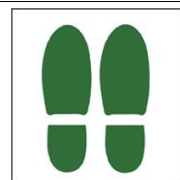


Initiés

Samedi 9 septembre 2023
Marche nordique

Séverine

Rendez-vous :
9h30 : NOVOTEL



**19
Kilomètres**

Dimanche 10 septembre 2023
Vue sur Seine
Rémi HONDIER 06 40 95 83 45
Colette BRUNOT 06 08 50 65 18
Rendez-vous :

10h00 : CAUMONT 27310 Parking en face de l'église

Accès : 25 de Rouen
Sud III, A13, sortie Maison-Brulée, D 675 jusqu'à La Chouque, puis à droite vers Caumont



**13 + 13
Kilomètres**

Dimanche 10 septembre 2023
Le château de la Perreuse
Nicolle DESMARAIS 06 99 03 61 76

Rendez-vous :

10h 00 : OISSEL, devant le château dans le Parc rue Turgis
Accès : 15 kilomètres de Rouen
Sotteville bd Industriel, à gauche au rond-point des vaches, D18 jusqu'à Oissel, au rond-point D 13 (route des Essarts) prendre 3^{ème} sortie, puis à droite D 18. Avenue et allée des marronniers puis à droite rue du Manoir puis à droite rue Turgis, parking Mairie, parc
En bus F 3 Mairie Oissel
Le pique-nique peut rester dans les voitures



**Débutants
Initiés**

Samedi 16 septembre 2023
Marche nordique

Marie-Françoise / Catherine

Rendez-vous :
9h30 : ESIGELEC



**18
Kilomètres**

Dimanche 17 septembre 2023
De vestiges en châteaux
Marie-Françoise MARCASSIN 06 63 65 91 77
Catherine LECOEUR

Rendez-vous :

10h 30 : BLAINVILLE-CREVON, parking Collégiale

Accès : 20 de Rouen
N 31 Martinville puis D7 à gauche, Salmon ville, Blainville-Crevon



14 ou 21,5

Kilomètres

Jeudi 21 septembre 2023

2 en 1

Nicolle DESMARAIS 06 99 03 61 76

Rendez-vous :

10 h 15 : Théâtre des Arts, descente métro en face T 1, T 2
rando journée

Se munir de 2 tickets TCAR pour aller/retour

13 h 30 : JUMIEGES, Parking Abbaye **rando après midi**

Accès : 29 kilomètres de Rouen

Pour les randonneurs de l'après-midi D 982 Duclair Jumièges

Pour les randonneurs journée :

Départ 10 h 15 Rassemblement devant Métro Théâtre des Arts

10 h 30 Bus 530 gare routière

11 h 09 Arrivée à Yainville

Itinéraire rando le long de la Seine pour rejoindre l'Abbaye de Jumièges

12 h 30 Pique-nique Parking Abbaye de Jumièges

Pour les randonneurs après-midi :

13 h 30 Départ rando Abbaye de Jumièges avec l'autre groupe

Après la rando nouvel itinéraire pour Yainville (retour)

Bus 530 gare routière

Possibilité de se regrouper pour le pique-nique (randonneurs AM et journée)

Très peu de dénivelé



**Débutants
Initiés**

Samedi 23 septembre 2023

Marche nordique

Françoise / Séverine

Rendez-vous :

9h30 : VAL L'ABBE



**13
Kilomètres**

Samedi 23 septembre 2023

La vallée de Fournel

Jeanne-Françoise NANAME 06 20 10 93 77

Denise KEBLI / Claude ELIOT

Rendez-vous :

13 h 30 : CAUMONT, Parking de l'église

Accès : 27 kilomètres de Rouen

Sud III, A13, sortie Maison-Brulée, D 675 jusqu'à La Chouque, puis à droite vers Caumont

Petit dénivelé



**14
Kilomètres**

Dimanche 24 septembre 2023
Un petit tour en forêt
Saloua MATHIEU 06 04 02 56 11
Rendez-vous :

13 h 30 : MONT-SAINT-AIGNAN, parking parc de loisirs, compagnons du devoir

Accès : 6 de Rouen
Bus F 2 arrêt Maulévrier ou Lehman



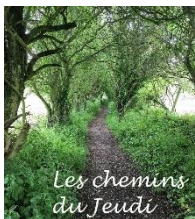
5 kilomètres

Mardi 26 septembre 2023
Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :

14 h 00 : SAINT MARTIN DU VIVIER, Cimetière Allée des deux fermes

Accès : 9 kilomètres de Rouen
N 28 ; D 43 ; D443
Avenue Mesnil-Gremichon et de la hétraie



**10
Kilomètres**

Jeudi 28 septembre 2023
Les chemins du jeudi
Entre Seine et train
Murielle EMION 06 88 41 79 74
Rendez-vous :

13 h 45 : ORIVAL, Parking du nouveau monde

Accès : 25 km de Rouen
Sud III, N 138, Sortie Elbeuf, au rond-point du nouveau monde faire le tour du rond-point et entrer dans le parking à droite
Bus : ligne F 9 arrêt nouveau monde



**Débutants
Initiés**

**Samedi 30 septembre 2023
Marche nordique**

Jean-Marie

Rendez-vous :
9h30 : FORET VERTE



**18
Kilomètres**

**Samedi 30 septembre 2023
Manoir Duflot
Micheline KUBECK 06 72 18 67 67**

Rendez-vous :

10h00 : NEUFCHATEL EN BRAY, parking à côté du lycée Georges Brassens

Accès :50 kilomètres de Rouen
A 28, D 928, à gauche après le cimetière

Allures des randonnées :

| | Indice IBP (FFR) |
|---|---|
| <u>Rando 5 : allure douce 5 km maxi</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)
1. La technicité (présence ou non d'obstacles plus ou moins importants)
2. 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).

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.**

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 !

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/>

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.



Fiche individuelle

Cette fiche est strictement personnelle 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 ^{ère} personne | 2 ^{ème} 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

Essoufflement anormal pendant l'effort

Palpitations cardiaques à l'effort

Malaise à l'effort ou après

Fatigue soudaine, nausées

Troubles de la vision, de la parole

Nous vous rappelons que, selon les statuts, pour délibérer valablement, l'Assemblée Générale doit réunir au moins le quart des adhérents (présents ou représentés). Si ce quorum n'est pas atteint, une autre Assemblée Générale devra être convoquée dans un délai de deux mois, maximum.

Il est donc très important, si vous ne pouvez pas assister à cette assemblée, de vous faire représenter au moyen du pouvoir ci-dessous.

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Le samedi 14 octobre 2023 à 17h30

(Enregistrements, émargements à partir de 17h00)

(Le lieu vous sera précisé ultérieurement)

ORDRE DU JOUR

1. Adoption des nouveaux statuts de notre association
2. Adoption du nouveau règlement intérieur de notre association

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

Le samedi 14 octobre 2023 à la suite de l'assemblée générale extraordinaire

(Le lieu vous sera précisé ultérieurement)

ORDRE DU JOUR

1. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale ordinaire du 15 octobre 2022
2. Rapport moral pour l'exercice 2022/2023
3. Rapport d'activité pour l'exercice 2022/2023
4. Rapport financier pour l'exercice 2022/2023
5. Quitus pour l'exercice 2022/2023
6. Elections au Conseil d'Administration
7. Questions diverses

Sont sortants cette année, en tant que membre du conseil d'administration

Marlène CELIA

Daniel LEFEVRE

POUVOIR

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE Samedi 14 octobre 2023

Je, soussigné(e)

| | |
|------------------------|--|
| NOM – PRENOM | |
| N° d'adhérent à l'ARRP | |

Donne pouvoir à

| | |
|------------------------|--|
| NOM – PRENOM | |
| N° d'adhérent à l'ARRP | |

Pour tous votes lors de l'assemblée générale extraordinaire du samedi 14 octobre 2023

Fait à, le

Signature précédée de la mention « Bon pour pouvoir »

Pour être valable, ce pouvoir doit être envoyé à l'A.R.R.P. avant le 7 octobre 2023

- Par courrier à l'adresse courrier B.P. 1216 – 76177 ROUEN Cedex 1
- Par courriel à l'adresse suivante : arrp.76@gmail.com
- Ou être remis, dès 10h30, le jour de l'Assemblée Générale, aux personnes responsables du bureau.

POUVOIR

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE Samedi 14 octobre 2023

Je, soussigné(e)

| | |
|------------------------|--|
| NOM – PRENOM | |
| N° d'adhérent à l'ARRP | |

Donne pouvoir à

| | |
|------------------------|--|
| NOM – PRENOM | |
| N° d'adhérent à l'ARRP | |

Pour tous votes lors de l'assemblée générale ordinaire du samedi 14 octobre 2023.

Fait à, le

Signature précédée de la mention « Bon pour pouvoir »

Pour être valable, ce pouvoir doit être envoyé à l'A.R.R.P. avant le 7 octobre 2023

- Par courrier à l'adresse courrier B.P. 1216 – 76177 ROUEN Cedex 1
- Par courriel à l'adresse suivante : arrp.76@gmail.com
- Ou être remis, dès 10h30, le jour de l'Assemblée Générale, aux personnes responsables du bureau.

Je souhaite poser les questions suivantes :

APPEL A CANDIDATURE

Assemblée générale ordinaire du samedi 14 octobre 2023

Statutairement, 3 postes sont à pourvoir du fait de la fin des mandats de

Marlène CELIA
Daniel LEFEVRE

Et la démission de Michel PARCHEMIN

Les candidatures doivent nous parvenir

- Soit sur papier libre adressé à l'adresse suivante :
ARRP
BP 1216
76177 ROUEN CEDEX
- Soit par courriel à l'adresse suivante : arrp.76@gmail.com

**Date limite du dépôt des candidatures :
Le lundi 9 octobre 2023**