



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° 164 : 4^{eme} trimestre 2024 (Octobre/novembre/décembre)

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

Mercredi 2 octobre 2024 de 17 h à 17 h 30

Mercredi 6 novembre 2024 de 17 h à 17 h 30

Mercredi 4 décembre 2024 de 17 h à 17 h 30

Des numéros qui sauvent ...

15 : SAMU

17 : Police

18 : Pompiers

112 : Appel depuis un portable.

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 Murielle EMION, en charge du fichier adhérents

Administrateur : Francis CHEVALIER

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

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
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	rjmk@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 MARCHÉ 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 MARCHÉ NORDIQUE 4^{ème} trimestre 2024



Date	Animation	Lieu	Type de séance
5 octobre	Jean-Marie	Forêt Verte	Tous Niveaux
12	Jean-Marie	Forêt Verte	Tous Niveaux
19	Séverine	Novotel	Initiés
26	Marie-Françoise	Esigelec	Tous Niveaux
2 novembre	Jean-Marie	Forêt Verte	Tous Niveaux
9	Marie-Françoise	Novotel	Tous Niveaux
16	Séverine	Esigelec	Initiés
23	Séverine	Val l'Abbé	Initiés
30	Marie-Françoise	Novotel	Tous Niveaux
7 décembre	Marie-Françoise	Novotel	Tous Niveaux
14	Séverine	Val l'Abbé	Initiés
21	Séverine	Novotel	Initiés
28	Jean-Marie	Forêt Verte	Tous Niveaux

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

Vos randonnées du trimestre

Dimanche 29 septembre 2024

LES 40 ANS DE L'ARRP



**10.5
Kilomètres**

Jeudi 3 octobre 2024

Tour de Fresquiennes

Jean-Pierre et Michelle BOUVATIER

06 26 71 36 04 / 06 87 51 39 44

Rendez-vous :

13 h 45 : FRESQUIENNES : Parking Mairie

Accès : 23 km de Rouen

Petites routes, pas de dénivelés



**21
Kilomètres**

Dimanche 6 octobre 2024

Des grands genêts à Montagny

Patricia JIROT 06 28 57 92 23

Jean-François SERVO 06 99 33 54 51

Rendez-vous :

10 H 00 : NOLEVAL, Parking salles des fêtes (près du terrain de camping et de football)

Accès : 31 km de Rouen

Randonnée parcourue par quelques chemins herbeux, les bâtons peuvent être utiles. Des petits dénivelés

HC

**42,195
Kilomètres**

IPB 114

Dimanche 6 octobre 2024

XXVI^e Marathon de l'ARRP

Terroir de Caux

Patrick LORGERIL 07 51 66 15 78

Rendez-vous :

8 h 30 : VAL DE SCIE (AUFFAY) Parking de la gare

Accès : 43 km de Rouen

Inscription obligatoire avant le 3 octobre



XXVIème édition du Marathon de l'ARRP 2024

Dimanche 6 octobre 2024

Le Marathon de l'ARRP est organisé cette année à
Val-de-Scie

Inscription obligatoire

(dernier délai jeudi 3 octobre)

Contact renseignements:

Patrick Lorgeril 07 51 66 15 78



5 kilomètres

Mardi 8 octobre 2024

Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :

14 h 00 : SAINT-PIERRE DE MANNEVILLE, Parking de l'école



**10,5
Kilomètres**

Jeudi 10 octobre 2024

Tour d'Hénouville

Jean-Pierre et Michelle BOUVATIER

06 26 71 36 04 / 06 87 51 39 44

Rendez-vous :

13 h 45 : HENOUVILLE, Parking Mairie

Accès : 15 km de Rouen



17
Kilomètres

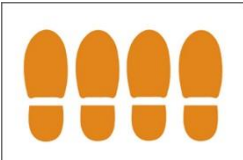
Dimanche 13 octobre 2024
Bonsecours de haut en bas et de bas en haut
Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :

10 H 30 : ROUEN, Place Saint-Marc, entrée de l'Intermarché

Dimanche parking gratuit, possibilités Ile Lacroix et Quai bas rives droite du Pré aux loups

Après le pique-nique possibilité de réduire la rando à 13 km pour ceux qui souhaiteraient éviter un trop gros dénivelé



24
Kilomètres
I P B 79

Dimanche 13 octobre 2024
Rando automnale à Fécamp

Francis CHEVALIER 06 47 27 49 54

Rendez-vous :

9 H 30 : SAINT-LEONARD 76400, Parking mairie, route de Grainval

Accès : 75 km de Rouen
A 150, A 29, D 926



12,5
Kilomètres

Jeudi 17 octobre 2024
La Commanderie
Jeanne-Françoise NANAME 06 20 10 93 77
Denise KEBLI Claude ELIOT

Rendez-vous :

13 h 30 : SAINT PIERRE DE MANNEVILLE, Parking du Manoir de Villers

Accès : 20 km de Rouen

Samedi 19 octobre 2024 (à partir de 17h00)
Assemblée générale

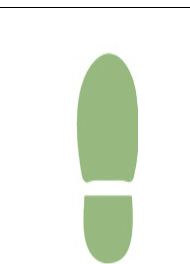


24
Kilomètres

Dimanche 20 octobre 2024
L'île sur la Risle
Edwige VALLOT
Nicolle DESMARAIS 06 99 03 61 76

Rendez-vous :
10 H 00 : MONTFORT SUR RISLE parking de la poste, Place des Annonciades

Accès :
A13 sortie 24, D 438, à droite D 124 Boissey le Châtel, Monfort



5 kilomètres

Mardi 22 octobre 2024

Cherche Animateurs

Rendez-vous :
14 h 00 :



13
Kilomètres

Dimanche 27 octobre 2024
Le jardin de la vallée
Marie-Françoise MARCASSIN 06 63 65 91 77
Catherine LECOEUR

Rendez-vous :
10 H 00 : BERVILLE EN ROUMOIS, Eglise

Accès : 35 km de Rouen
Après la randonnée, possibilité de visiter le jardin de la vallée
4 € par personne

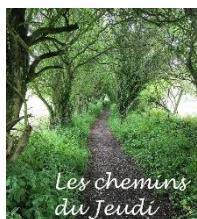


26
Kilomètres
I P B 68

Dimanche 27 octobre 2024
St Nicolas de la Haie en 3 boucles recoupées
Jean-Marie KROWICKI 07 57 57 08 81

Rendez-vous :
10 H 00 : SAINT NICOLAS DE LA HAIE : Grand parking à côté de la mairie & l'aire de jeux

Accès : 50 km de Rouen
Coordonnées g p s N 49, 555668 E0, 619815
Abri possible en cas de pluie



11
Kilomètres

Jeudi 31 octobre 2024
Sur les terres du château
Nelly GREAUME 06 77 27 49 94
Christian PALIER

Rendez-vous :
13 h 30 : MARTAINVILLE, Parking du supermarché Super U (*après le château*)

Accès : 16 km de Rouen



28
Kilomètres
I P B 79

Dimanche 3 novembre 2024
Balade en forêt de Roumare
Patrick LORGERIL 07 51 66 15 18

Rendez-vous :
9 H 45 : SAHURS, parking mairie, place Maurice Alexandre

Accès : 18 km de Rouen



15
Kilomètres

Dimanche 3 novembre 2024
Terre et Mer en automne
Jean-Pierre LEBRETON 06 72 59 31 36
Françoise BUREL

Rendez-vous :
10 H 00 : SAINT-SYLVAIN, Parking église

Accès : 60 km de Rouen
St-Sylvain est situé près de ST VALERY EN CAUX

Dénivelés 240 m sur la journée
Abri pour le pique-nique



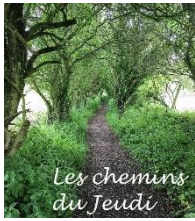
5 kilomètres

Mardi 5 novembre 2024

Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :

14 h 00 : HAUTOT SUR SEINE, Parking de l'église et de la mairie



**10
Kilomètres**

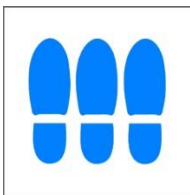
Jeudi 7 novembre 2024

**Yves et Annie MELOU 06 70 06 62 25
Géraldine MASSON**

Rendez-vous :

13 h 45 : JUMIEGES ; parking de l'Abbaye

Accès : 30 km de Rouen



28
Kilomètres

Dimanche 10 novembre 2024

**A la Saint Léon mets tes artichauts en monts
Michel LEMARREC 06 22 82 08 56**

Rendez-vous :

9 H 30 : ROUEN, centre sportif de la petite Bouverie
20, allée Pierre de Coubertin

Dénivelés 500m



10,5
Kilomètres

Jeudi 14 novembre 2024

**La sente des trésoriers
Jeanne-Françoise NANAME 06 20 10 93 77
Denise KEBLI Claude ELIOT**

Rendez-vous :

13 H 30 : BONSECOURS, parking des terrains de sports,
Rue Camille st Saëns

Accès : 7 km de Rouen
Bus F5 arrêt mairie de Bonsecours



19
Kilomètres

Dimanche 17 novembre 2024
La butte aux Anglais
André JOLY 06 74 58 98 72

Rendez-vous :
10 H 00 : CROISY SUR ANDELLE, parking à droite en arrivant a Croisy
Accès : 30 km de Rouen
R N 31



5 kilomètres

Mardi 19 novembre 2024

Cherche Animateurs

Rendez-vous :
14 h 00 :

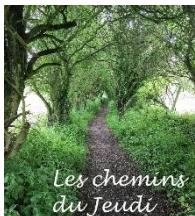


24
Kilomètres

Dimanche 24 novembre 2024
Forêt de la Londe

Marie-Jeanne DAVID 07 82 97 72 55


Rendez-vous :
10 H 00 : LA LONDE, Maison forestière des Plains Saint Martin
Sur D 438




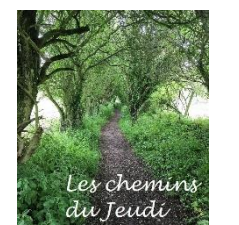
10
Kilomètres

Jeudi 28 novembre 2024
La Neuville Chant d'Oisel
Michel 06 80 13 91 95

Rendez-vous :
13 h 30 : LA NEUVILLE CHANT D'OISEL, parking face à l'église
Accès : 20 km de Rouen
Dénivelés 58 m

 <p>25 Kilomètres I P B 81</p>	<p>Dimanche 1 décembre 2024 La corniche Patrick LORGERIL 07 51 66 15 18</p> <p>Rendez-vous : 9 H 45 : BONSECOURS, place Georges Loquet, rue de la Basilique</p> <p>Accès : 5 km de Rouen</p>
---	---

 <p>5 kilomètres</p>	<p>Mardi 3 décembre 2024</p> <p>Marc NECTAR 06 33 85 63 87</p> <p>Rendez-vous : 14 h 00 : PETIT-COURONNE, parking du cimetière, rue du 11 novembre</p>
---	---

 <p>10 Kilomètres</p>	<p>Jeudi 5 décembre 2024 Yapaplupa Marc NECTAR 06 33 85 63 87</p> <p>Rendez-vous : 13 h 30 : SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, Le Madrillet, Parking proche du Novotel ou parking du Novotel</p>
--	--



12
Kilomètres

Dimanche 8 décembre 2024
La marche des femmes
Jacques LEBLANC 06 74 13 10 49

Inscription obligatoire

Rendez-vous :

10 H 30 : MEUDON 92190 - station Brimborion- Tram T 2

Itinéraire d'accès

a) Arrivée à Paris par Bus à La Défense

Prendre le tram T 2 direction porte de Versailles
Station Brimborion

b) Arrivée à la gare Saint Lazare

Prendre métro ligne 13 – direction Châtillon Montrouge
Changer à Miromesnil

Prendre ligne 9 – direction Pont de Sèvres

à la sortie se diriger vers la cité de la musique :

1. Prendre Avenue du Général Leclerc (52m)
2. Tourner à droite sur Avenue du Général Leclerc (33m)
3. Tourner à gauche sur la voie (69m)
4. Tourner à gauche sur la voie (62m)
5. Tourner à droite sur la voie (109m)
6. Tourner à droite sur la voie (183m)
7. Tourner à droite sur Cours de l'Île Seguin (9m)
8. Tourner à gauche sur la voie (19m)
9. Tourner à droite sur la voie (468m)
10. Tourner à gauche sur D7 (Rue Troyon) (206m)
11. Tourner à droite sur la voie (29m)
12. Vous êtes arrivés à votre destination

Prévoir les bâtons
Dénivelé + environ 299 m
Dénivelé – environ 212 m

Je n'assure pas les réservations train ou bus.

La participation est limitée à 15 personnes maximum.

Inscription obligatoire et / ou renseignements complémentaires.


Tel : +33 6 74 13 10 49 Mail : leblanc.jacques.76@gmail.com


Le repas sera tiré du sac.


La randonnée ne présente pas de difficultés majeures.

Prévoir tickets pour le Tram, le métro et le RER

 <p>32 Kilomètres</p>	<p>Dimanche 8 décembre 2024 Par monts et par vaux Michel LEMARREC 06 22 82 08 56</p> <p>Rendez-vous : 9 H 00 : PAVILLY, Parking du Carrefour Market, rue des Acacias</p> <p>Accès : 21 km de Rouen A150, Sortie Barentin, Pavilly</p> <p>Dénivelés 500 m</p>
--	--

 <p>10 Kilomètres</p>	<p>Jeudi 12 décembre 2024</p> <p>Cherche Animateurs</p> <p>Rendez-vous : 13 h 30 :</p>
---	---

 <p>11 + 10 Kilomètres</p>	<p>Dimanche 15 décembre 2024 Carrefour de la troisième patte André JOLY 06 74 58 98 72</p> <p>Rendez-vous : 10h00 : SAINT-JACQUES SUR DARNETAL, Parking église 13 H 30 : l'après midi</p> <p>Accès : 15 km de Rouen R N 31</p>
---	--

 <p>5 kilomètres</p>	<p>Mardi 17 décembre 2024</p> <p>Marc NECTAR 06 33 85 63 87</p> <p>Rendez-vous : 14 h 00 : FRANQUEVILLE-SAINT-PIERRE, parking du cimetière, rue Pierre Curie</p>
---	---

Allures des randonnées :

	<u>Indice IBP (FFR)</u>
<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 ^{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