



**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](mailto:arrp.76@gmail.com)**

**[www.rando-arrp.com](http://www.rando-arrp.com)**

## **Programme n° 141 : 1<sup>er</sup> trimestre 2019 (Janvier – Février – Mars)**

**Permanences** (Maison Saint-Sever – 1<sup>er</sup> étage)

Pas de permanence en janvier

Mercredi 6 février de 17H30 à 18H00

Mercredi 6 mars de 17h30 à 18H00

### **Allures des randonnées :**

Les Chemins du Jeudi : allure modérée, regroupements fréquents (facile)

2 pas : allure normale randonnée (4km/h)

3 pas : allure soutenue (bon marcheur)

4 pas : allure plus soutenue (très bon marcheur)

HC (hors catégorie) : randonnée spéciale : thématique, touristique, etc...

### **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 :

- à se présenter,
- à porter une attention particulière à tout nouvel arrivant,
- à 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 FFRandonnée, 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.

## **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 pouvez vous procurer cette fiche en adressant une demande à l'adresse suivante : [arrp.76@gmail.com](mailto:arrp.76@gmail.com)

### **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.

### **VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Michel Nédellec : **président** en charge de la gestion administrative et des relations avec les organismes officiels.

Jean-Marie Krowicki : **vice-président** en charge de la marche nordique et du déploiement de l'utilisation des logiciels de randonnée.

Nadine Bella : **secrétaire** en charge de la collecte des randonnées auprès des animateurs et de l'élaboration du programme.

Annick Dumont : **secrétaire adjointe** en charge de la logistique, de l'organisation des manifestations.

Daniel Lefèvre : **trésorier** en charge de la gestion financière de l'association, des adhésions et des demandes de subvention avec le président.

Michèle Parchemin : **trésorière adjointe** en charge des statistiques, de la gestion et des remboursements des frais de déplacement en lien avec le trésorier, des contacts du site.

André Joly : **administrateur** en charge des baliseurs, de l'accompagnement des animateurs souhaitant organiser des séjours.

Philippe Rabany : **administrateur** en charge de la cartothèque, des formations et des animateurs.

Rémi Hondier : **administrateur** en charge du site, de la communication et de la galerie photos.

## ANIMATEUR UN JOUR, ANIMATEUR TOUJOURS ....

Nous le sentons bien, à chacune de nos randonnées, que vous avez envie de vous "lancer" mais que vous n'arrivez pas à "franchir le pas".

Pourtant, nous avons besoin de vous pour pouvoir continuer à vous offrir des programmes aussi denses.

Alors c'est décidé : à votre prochaine randonnée, vous vous rapprocherez de l'un des animateurs et vous suivrez, avec lui, sur la carte, sur le chemin, le déroulé de la journée. Vous vous repérerez, sur sa carte, suivrez le parcours : demandez-le lui, il en sera ravi ! Et à la fin de la randonnée, proposez-lui de l'accompagner lors de sa prochaine reconnaissance.

**Sachez que Philippe RABANY, administrateur,  
est en charge de ce domaine au sein de notre conseil d'administration**

C'est important pour la vie de notre association. Et vous verrez, quand vous animerez votre première randonnée, vous ressentirez beaucoup de bonheur et la joie d'avoir apporté du plaisir aux ARRPIstes qui vous auront accompagnés tout au long de ce parcours.

Nous avons besoin de votre aide pour continuer à vous proposer les "Chemins du Jeudi" et/ou les randonnées du dimanche.

Et nous avons aussi besoin, vous qui pratiquez la marche nordique, d'animateurs : nous vous offrons la possibilité de vous former gratuitement à l'animation des séances de marche nordique (contactez pour cela, Jean-Marie Krowicki).

Alors, d'accord ? C'est décidé ? Nous vous attendons ...





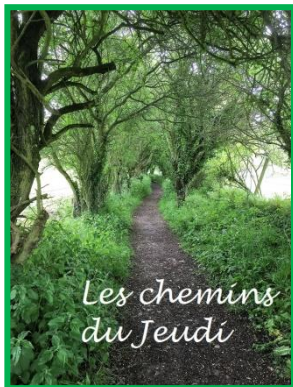
Nos vœux seront d'abord, et avant tout, des vœux de très bonne santé pour vous et vos proches.

Ce sera aussi le souhait de vous voir très souvent prendre part à des balades qui nous feront découvrir des coins agréables à arpenter en très bonne compagnie. Et pourquoi pas sous la conduite de certains d'entre vous qui hésitent encore un peu à prendre la responsabilité du pilotage d'une randonnée et qui, nous l'espérons vivement, oseront franchir le pas.

Et puis, et peut-être surtout, nous souhaitons que chacun d'entre vous, prenne plaisir à retrouver leurs amis de l'ARRP dans le climat serein et détendu qui est une des marques de l'association.

**A tous, une excellente année 2019.**  
**Michel NÉDELLEC et les membres du Conseil d'Administration**

### ***LES CHEMINS DU JEUDI***



La philosophie de nos Chemins du Jeudi c'est de permettre, aux adhérents que des distances trop grandes rebutent, de continuer à pratiquer régulièrement leur loisir préféré. Mais ils sont aussi, bien sûr, ouverts à tous ceux qui souhaitent s'oxygéner lorsque leurs occupations leur laissent un peu de temps.

Un rythme plus lent, plus souple, des randonnées plus courtes (moins de 10 kilomètres).

**Un rendez-vous fixe, hebdomadaire : le jeudi.**

La Normandie n'étant pas parfaitement plate, les côtes viendront, de temps en temps, se profiler à l'horizon, mais elles seront modestes et des regroupements seront effectués au sommet de ces petites montées.

## LA MARCHÉ NORDIQUE

Moins longue qu'une randonnée, la marche nordique est plus dynamique.

Chaque séance d'environ 2 heures est découpée de la façon suivante :

- Échauffement musculaire et articulaire (10 minutes)
- Mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1 heure – 1 heure 30)
- Relâchement & étirement musculaire (10 minutes)



### L'équipement :

#### **Les bâtons**

Ce sont des bâtons spécifiques, non télescopiques (mono brin), équipés d'un gantelet et composés de 50% minimum de carbone.

La longueur des bâtons dépend de la taille du marcheur : on la détermine en multipliant la taille (en centimètres) par 0,68. **Demander conseil aux animateurs avant l'achat**

Les bâtons de randonnée ne sont pas adaptés.

#### **Les chaussures**

On accordera une attention toute particulière à la semelle qui devra être souple, bien crantée et antidérapante.

Pour tester et commencer la marche nordique, on peut utiliser des chaussures de randonnée à tige basse, l'idéal étant des chaussures de trail (mais plus chères).

À proscrire : la chaussure de randonnée classique à tige haute et les baskets.

**Trousse de 1<sup>er</sup> secours**, normalement les animateurs en ont une mais :

Il est vivement conseillé d'avoir avec vous une petite trousse : antalgique, pommade anti-inflammatoire, bande, petits pansements, tire-tiques ...



### Les séances :

Elles sont programmées le samedi matin de 9h30 à 11h30.

Pour les initiés, il vous suffit de vous présenter à l'heure dite sur les lieux du rendez-vous.

Pour les débutants, il vous faut, **obligatoirement**, vous inscrire en indiquant vos noms, prénoms et taille (pour le prêt des bâtons),

**Par téléphone au 07 50 86 74 23,**

**Par courriel [arrp.76@gmail.com](mailto:arrp.76@gmail.com) .**

**Lors de votre première séance, vous devrez présenter aux animateurs, un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la marche nordique.**

Pour vous permettre de vous initier, nous vous prêterons, gratuitement, dans la limite de nos possibilités, une paire de bâtons, mais ceci, au maximum deux fois. Après, si vous désirez continuer, vous devrez acquérir votre propre matériel.



**Rappel : les séances ont lieu de 9h30 à 11h30  
essentiellement les samedis matin**

**Attention :**

**Il est déconseillé aux débutants de venir participer aux séances "toniques"**

## 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 Galilé sur la gauche, parking en lisière de forêt.
- Bus 27

#### NOVOTEL – LYCÉE LE CORBUSIER

NOVOTEL : rue de la Mare Sansoure – Saint-Étienne-du-Rouvray  
LYCÉE LE CORBUSIER : 55 rue Ettore Bugatti – 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 Sansoure. 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 ».

#### PARKING DU FAÎTE – FORÊT VERTE

D3, route forestière du Faîte – Houpeville

Accès : uniquement en voiture. D3 de Mont-Saint-Aignan à Houpeville.



## PROGRAMME MARCHE NORDIQUE 1er TRIMESTRE 2019

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

Date	Animation	Lieu	Type de séance
05/01	Marie-Françoise MARCASSIN	NOVOTEL	Débutants / Initiés
12/01	Jean-Marie KROWICKI	Forêt Verte Route du Faîte	Débutants / Initiés
19/01	Marie-Françoise MARCASSIN	ÉSIGEEC	Débutants / Initiés
26/01	José LEBRUN	Forêt Verte Route du Faîte	Initiés

Date	Animation	Lieu	Type de séance
02/02	Jean-Marie KROWICKI	Bois de l'Archevêque Pléiade 1	Débutants / Initiés
09/02	Marie-Françoise MARCASSIN	NOVOTEL	Débutants / Initiés
16/02	Françoise BERNAGE	Val l'Abbé	Initiés
23/02	Marie-Françoise MARCASSIN	ÉSIGEEC	Débutants / Initiés

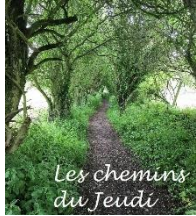
Date	Animation	Lieu	Type de séance
02/03	Jean-Marie KROWICKI	Forêt Verte Route du Faîte	Débutants / Initiés
09/03	José LEBRUN	NOVOTEL	Initiés
16/03	Jean-Marie KROWICKI	Bois de l'Archevêque Pléiade 1	Débutants / Initiés
23/03	José LEBRUN	Val l'Abbé	Initiés
30/03	Jean-Marie KROWICKI	Forêt Verte Route du Faîte	Débutants / Initiés





## VOS RANDONNEES DU TRIMESTRE

N'oubliez pas de consulter régulièrement les « infos » et la rubrique « Randonnées imprévues » sur le site [www.rando-arrp.com](http://www.rando-arrp.com).



**Jeudi 3 janvier 2019**  
**Les Chemins du Jeudi**  
**Pour bien commencer l'année**

**Sophie SOURISSE -Daniel LEFÈVRE (06 33 54 48 05)**

**Rendez-vous :**  
13h00 à ROUEN, au terminus de la ligne F1 « Zénith – Parc des Expositions »

**À noter !**  
Pour ceux qui viendraient en voiture, parking près de l'hôtel IBIS « Parc des Expositions »

**9**  
**kilomètres**

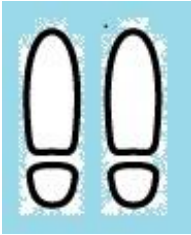


**Samedi 5 janvier 2019**  
**Marche nordique**

**Marie-Françoise MARCASSIN**

**Lieu de rendez-vous :**  
9h30 Novotel

**Débutants**  
**Initiés**



**Dimanche 6 janvier 2019**  
**Petit-Couronne : chemins de ville et chemins forestiers**

**Nicole DESMARAIS, Michel et Michèle PARCHEMIN**

**Rendez-vous :**  
12h15 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h00 à PETIT-COURONNE, cascade du jardin aquatique.

**Accès : 12** kilomètres de Rouen

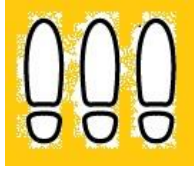
1/ En voiture : Sud III (N338) : 1<sup>ère</sup> sortie, Petit-Couronne. 3<sup>ème</sup> feu à gauche au magasin SPAR, parking place du marché puis gagner, à pied, le jardin aquatique en retournant au carrefour puis en prenant la rue François Mitterrand.

2/ En bus : prendre le bus N°6 en direction de « Grand-Couronne, les Bouttières ». Descendre à l'arrêt « Porte des Tourelles » à Petit-Couronne et rendez-vous, pour le départ, devant la cascade du jardin aquatique.

**À noter !**  
La randonnée a quelques côtes et des chemins qui pourraient être boueux.  
Après la randonnée, possibilité de visite gratuite du musée « Pierre Corneille » (fermeture 17h30).

**13**  
**kilomètres**

**Dimanche 6 janvier 2019**  
**Entre fleuve et forêt**



**Patrick LORGERIL**

**Rendez-vous :**

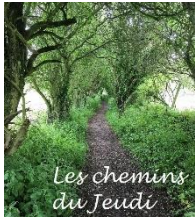
9h15 à ROUEN, place du Boulingrin.  
9h45 à SAHURS, mairie place Maurice Alexandre

**26**  
**kilomètres**

**Accès : 18** kilomètres de Rouen

Canteleu : à l'église, tourner à gauche sur la D 351 et suivre direction Sahurs.

**Jeudi 10 janvier 2019**  
**Les Chemins du Jeudi**  
**Le chemin des écoliers**



**Michel NÉDELLEC (07 86 45 73 77)**

**Rendez-vous :**

13h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h45 à RY, place de la poste, devant l'office du tourisme.

**10**  
**kilomètres**

**Accès : 25** kilomètres de Rouen

RN15, Martainville. Au rond-point, à la sortie de Martainville, 2<sup>ème</sup> sortie, direction Ry.

**Samedi 12 janvier 2019**  
**Marche nordique**



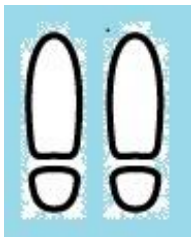
**Débutants**  
**Initiés**

**Jean-Marie KROWICKI**

**Lieu de rendez-vous :**

9h30 en Forêt Verte, route forestière du Faîte

**Dimanche 13 janvier 2019**  
**Entre Seine et Forêt**



**Rémi HONDIER (06 40 95 83 45) - Colette BRUNOT**

**Rendez-vous :**

9h30 à ROUEN, place du Boulingrin.  
10h15 à LA BOUILLE, parking du bac.

**19**  
**kilomètres**

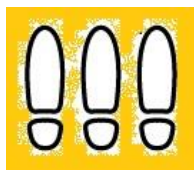
**Accès : 20** kilomètres de Rouen

A13, sortie « Maison Brûlée ».

**À noter**

Quelques bons dénivelés.

**Dimanche 13 janvier 2019**  
**Haute vallée de l' Héronnelles : la vie de château ?**  
**Pas si sûr ...**



**20**  
**kilomètres**

**Jean-François FLAUX (07 87 17 58 24)**

**Rendez-vous :**

09h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
10h00 à HÉRONNELLES, parking salle des fêtes.

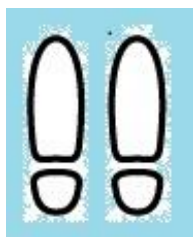
**Accès : 32 kilomètres de Rouen**

N31 jusqu'à Vascœuil . À gauche D1 vers Elbeuf-sur-Andelle puis Le Héron. À gauche D46 au Héron vers Héronnelles.

**À noter !**

Bitume majoritaire (voies communales). Dénivelés 450m. Pique-nique sous abri.

**Jeudi 17 janvier 2019**  
**Les « Rouges terres »**



**12,5**  
**kilomètres**

**Claude ÉLIOT - Nicole DESMARAIS**

**Rendez-vous :**

12h30 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h00 à FRANQUEVILLE-SAINT-PIERRE, parking du cimetière.

**Accès : 10 kilomètres de Rouen**

Direction Bonsecours, Mesnil- Esnard, Franqueville-Saint-Pierre par la D6014. Après Jardiland, prendre à gauche la D7. Au 3<sup>ème</sup> petit rond-point, prendre à droite la rue Pierre Curie puis tout droit jusqu'au cimetière.

**Samedi 19 janvier 2019**  
**Marche nordique**



**Débutants**  
**Initiés**

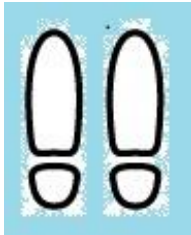
**Marie-Françoise MARCASSIN**

**Lieu de rendez-vous :**

9h30 à l'ÉSIGELEC

**Dimanche 20 janvier 2019**  
**Oissel vers routes et chemins forestiers**

**Marie-Françoise MARCASSIN (06 63 65 91 77)**  
**Michel et Michèle PARCHEMIN**



**12**  
**kilomètres**

**Rendez-vous :**

12h30 à ROUEN, place du Boulingrin ou prendre le bus F3 en direction de Oissel.

13h15 à OISSEL, arrêt du bus F3 « complexe sportif » de Oissel, en face du Palais des Congrès

**Accès : 14** kilomètres de Rouen

Prendre le bus F3 (départ du Théâtre des Arts) et descendre à l'arrêt « Complexe sportif ».

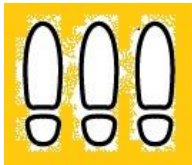
En voiture : sortie de Rouen par boulevard industriel, D18E. « Au rond-point des vaches » prendre la 3<sup>ème</sup> sortie direction Oissel, avenue du Général de Gaulle et continuer sur un kilomètre. Tourner à droite, rue de Bourgogne sur 280m. Tourner à gauche, avenue de l'Amitié sur 240m jusqu'à la piscine et le palais des congrès.

**À noter :**

Passages boueux.

**Dimanche 20 janvier 2019**  
**Fontaine-le-Bourg en huit dans un sens**

**Jean-Marie KROWICKI**



**27**  
**kilomètres**

**Rendez-vous :**

09h15 à ROUEN, place du Boulingrin.

10h00 à FONTAINE-LE-BOURG, parking face au 690 rue Delamare-Deboutteville.

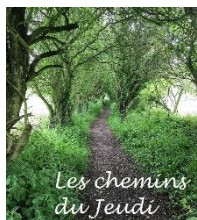
**Accès : 16** kilomètres de Rouen

D928, route de Neufchâtel. À Isneauville, D47. À la Muette, D151

**À noter !**

Randonnée 3 PAS à l'ARRP. Indice de difficulté IBP 75 « difficile », index de la FFRandonnées

**Jeudi 24 janvier 2019**  
**Les Chemins du Jeudi**  
**Retour à Montmain**



**8**  
**kilomètres**

**Michèle et Michel PARCHEMIN**  
**Marie-Françoise MARCASSIN (06 63 65 91 77)**

**Rendez-vous :**

13h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h30 à MONTMAIN, rue du Cèdre, salle Georges Brassens.

**Accès : 13** kilomètres de Rouen

Route de Darnétal. Au feu D42, tout droit direction Saint-Léger-du-Bourg-Denis. Toujours tout droit : à l'entrée de Montmain à la fourche à gauche puis suivre l'indication « Georges Brassens » à droite.

**À noter !**

Boueux en lisière de forêt, si pluie.  
Dénivelés positifs 95 mètres.

**Samedi 26 janvier 2019**  
**Marche nordique**



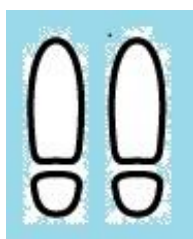
**Initiés**

**José LEBRUN**

**Lieu de rendez-vous :**

9h30 en Forêt Verte, route forestière du Faîte

**Dimanche 27 janvier 2019**  
**Le circuit du Trail de l'eau**



**13,5**  
**kilomètres**

**Lise TONNETOT (06 87 14 37 91) - Jean-Claude PÉGARD**

**Rendez-vous :**

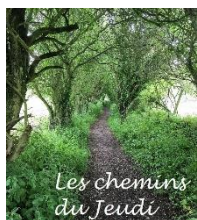
12h30 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h00 à BOIS-GUILLAUME, parking de la Bretèque, en face du cottage de la Bretèque.

**Accès : 10** kilomètres de Rouen

Rouen, Bois-Guillaume, Forêt Verte : parking de la Bretèque.

**À noter :**

Randonnées forestières, avec quelques bonnes côtes et 2 raidillons.  
Le terrain peut être boueux, prévoir bâtons si cela vous est nécessaire.



**Jeudi 31 janvier 2019**  
**Les Chemins du Jeudi**  
**Pour un goûter**

**Annick DUMONT (06 52 87 50 45), Philippe RABANY**

**Rendez-vous :**

12h45 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h30 à ANCEAUMEVILLE, parking de la salle des fêtes, près de l'église.

**9**  
**kilomètres**

**Accès : 20** kilomètres de Rouen

A150, direction Dieppe, sortie Eslettes. Au rond-point, à gauche, direction Clères. Rond-point suivant, en face. Aux Cambres, 2<sup>ème</sup> à droite.



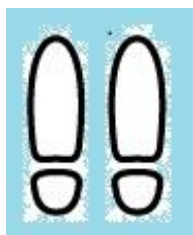
**Débutants**  
**Initiés**

**Samedi 2 février 2019**  
**Marche nordique**

**Jean-Marie KROWICKI**

**Lieu de rendez-vous :**

9h30 Bois de l'Archevêque, parking immeuble Pléiade 1



**10**  
**kilomètres**

**Dimanche 3 février 2019**  
**La forêt sous la neige ?**

**Michel NÉDELLEC (07 86 45 73 77) – Nadine BELLA**

**Rendez-vous :**

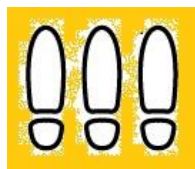
13h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h30 à BOIS-GUILLAUME, parking de la Bretèque.

**Accès : 8** kilomètres de Rouen

D928 Bois-Guillaume, au rond-point, direction Mont-Saint-Aignan. Au rond-point suivant, à droite.

**À noter !**

Une côte assez raide.



**26/27**  
**kilomètres**

**Dimanche 3 février 2019**  
**Du chemin du temps perdu à la mare aux sangliers**

**Patrick LORGERIL**

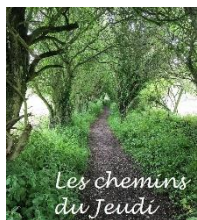
**Rendez-vous :**

9h15 à ROUEN, place du Boulingrin.  
9h45 à MONTIGNY, parking de l'église, route du Chêne-à-Leu.

**Accès : 10** kilomètres de Rouen

Prendre l'avenue du Mont-Riboudet direction Saint-Martin-de-Boscherville. Après Canteleu, au carrefour du Chêne-à-Leu prendre à droite direction Montigny.

**Jeudi 7 février 2019**  
**Les Chemins du Jeudi**  
**Enfin, la grille a sauté !**



*Les chemins  
du Jeudi*

**9**  
**kilomètres**

**Philippe RABANY – Monique RÉSILLOT**

**Rendez-vous :**

13h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h30 à ISNEAUVILLE, parking de la salle des Fêtes.

**Accès : 8 kilomètres de Rouen**

Route de Neufchâtel, au feu d'Isneauville, à gauche jusqu'au rond-point après l'église. Rue de la Ronce, premier dégagement à droite.

**Samedi 9 février 2019**  
**Marche nordique**



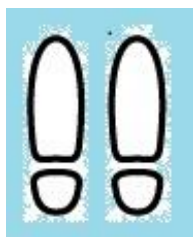
**Débutants**  
**Initiés**

**Marie-Françoise MARCASSIN**

**Lieu de rendez-vous :**

9h30 au parking du NOVOTEL

**Dimanche 10 février 2019**  
**Les tours de Ry (l'ouest)**



**12**  
**kilomètres**

**Jean-François FLAUX (07 87 17 58 24) - Ourida MEDJANI**

**Rendez-vous :**

12h45 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h30 à RY, place Flaubert (Office du Tourisme).

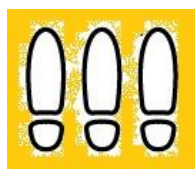
**Accès : 20 kilomètres de Rouen**

RN 31 (route de Gournay) puis, à gauche au rond-point à la sortie de Martainville.

**À noter !**

Dénivelés : 250 mètres – 3 côtes majeures.

**Dimanche 10 février 2019**  
**La presqu'île de Brotonne**



**27,5**  
**kilomètres**

**Gérard CONSEIL (06 78 30 74 97)**

**Rendez-vous :**

9h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
9h45 à LA MAILLERAYE-SUR-SEINE - Parking de la Mairie, rue de la libération.

N49° 28 .900' E0°46.234'

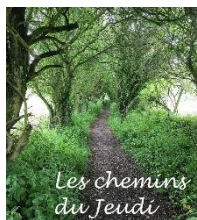
**Accès : 39 km de Rouen**

A13 direction Caen sortie n°25 D313 direction la Mailleraye-sur-Seine.

**À noter !**

Dénivelé 125 m et IBP 65





**9  
kilomètres**

**Jeudi 14 février 2019  
Les Chemins du Jeudi  
La chaussée des vieux, prenez vos bâtons !**

**Annie et Yves MELOU - Géraldine MASSON**

**Rendez-vous :**

13h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h30 à SAINT- MARTIN-DE-BOSCHERVILLE, place de l'Abbaye.

**Accès : 12** kilomètres de Rouen  
D982 Canteleu, Saint-Martin-de-Boscherville.



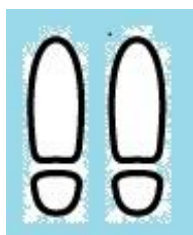
**Initiés**

**Samedi 16 février  
Marche nordique**

**Françoise BERNAGE**

**Lieu de rendez-vous :**

9h30 au Val l'Abbé



**18  
kilomètres**

**Dimanche 17 février 2019  
Tirons le Trait**

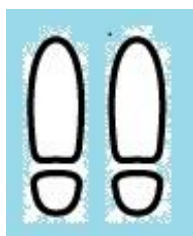
**Nadine BELLA (06 78 76 20 52) - Patrick DEFOILHOUX**

**Rendez-vous :**

09h30 à ROUEN, place du Boulingrin.  
10h15 à SAINTE-MARGUERITE-SUR-DUCLAIR, parking de l'église.

**Accès : 26** kilomètres de Rouen  
Rouen, Duclair, Sainte-Marguerite-sur-Duclair

**À noter !**  
Dénivelés.



**14  
kilomètres**

**Jeudi 21 février 2019  
Allons voir les chevaux**

**Nicolle DESMARAIS et Claude ÉLIOT**

**Rendez-vous :**

12h45 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h30 à SAINT-MARTIN-DE-BOSCHERVILLE, parking de l'abbaye.

**Accès : 13** kilomètres de Rouen  
Rouen, avenue du Mont-Riboudet, direction le MIN. Canteleu et Saint-Martin-de-Boscherville par la D982. À Saint-Martin-de-Boscherville, prendre à gauche direction le parking de l'abbaye.



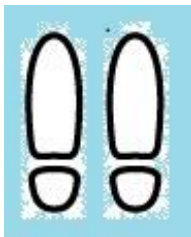


**Débutants  
Initiés**

**Samedi 23 février  
Marche nordique**

**Marie-Françoise MARCASSIN**

**Lieu de rendez-vous :**  
9h30 au parking de l'ÉSIGELEC



**17  
kilomètres**

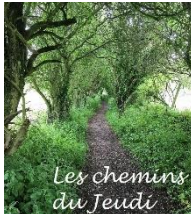
**Dimanche 24 février 2019  
Autour de la Forêt Verte**

**Michel NÉDELLEC (07 86 45 73 77)**

**Rendez-vous :**  
10h30 à ROUEN, place du Boulingrin.  
11h00 à BOIS-GUILLAUME, parking de la Bretèque.

**Accès : 8** kilomètres de Rouen  
Bois-Guillaume, rocade vers Mont-Saint-Aignan, puis D3 au rond-point.

**À noter !**  
Deux raidillons.



**10  
kilomètres**

**Jeudi 28 février 2019  
Les Chemins du Jeudi  
Sahurs**

**Sophie SOURISSE - Daniel LEFÈVRE (06 33 54 48 05)**

**Rendez-vous :**  
12h30 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h15 à SAHURS, parking du bac sur le chemin du halage.

**Accès : 20** kilomètres de Rouen  
Canteleu – D351 vers Sahurs puis D67 vers le bac de Sahurs.



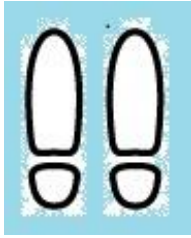
**Débutants  
Initiés**

**Samedi 2 mars 2019  
Marche nordique**

**Jean-Marie KROWICKI**

**Lieu de rendez-vous :**  
9h30 en Forêt Verte, parking route forestière du Faîte

**Dimanche 3 mars 2019**  
**Du Rançon à Sainte Gertrude**



**Rémi HONDIER (06 40 95 83 45)**  
**Colette BRUNOT (06 08 50 65 18)**

**Rendez-vous :**

09h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
10h00 à SAINT-WANDRILLE-RANÇON, parking de la bibliothèque (à droite, dans le village, D64 direction Sainte-Marguerite).

**20**  
**kilomètres**

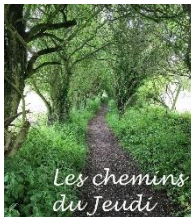
D982 puis D22.

**Accès : 31** kilomètres de Rouen

**À noter !**

Dénivelés.

**Jeudi 7 mars 2019**  
**Les Chemins du Jeudi**  
**De plateau en vallée.**



**Michel NÉDELLEC (07 86 45 73 77)**

**Rendez-vous :**

13h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h30 à FRANQUEVILLE-SAINT-PIERRE, parking du cimetière.

**10**  
**kilomètres**

**Accès : 8** kilomètres de Rouen  
Darnétal. À droite après le viaduc. À gauche, à l'entrée de Franqueville-Saint-Pierre puis 2<sup>ème</sup> à gauche.

**À noter !**

Une montée longue mais facile.

**Samedi 9 mars 2019**  
**Marche nordique**



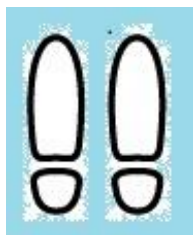
**Initiés**

**José LEBRUN**

**Lieu de rendez-vous :**

9h30 au parking du NOVOTEL

**Dimanche 10 mars 2019**  
**Les tours de Ry : le Sud**



**12**  
**kilomètres**

**Jean- François FLAUX (07 87 17 58 24) - Ourida MEDJANI**

**Rendez-vous :**

12h45 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h30 à RY, place Flaubert (Office du tourisme).

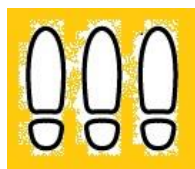
**Accès : 20** kilomètres de Rouen

RN31 route de Gournay, puis à gauche au rond-point à la sortie de Martainville.

**À noter !**

Dénivelés : 250m, 3 côtes majeures.

**Dimanche 10 mars 2019**  
**Le Bois l'Archevêque**



**28**  
**kilomètres**

**Gérard CONSEIL (06 78 30 74 97)**

**Rendez-vous :**

9h30 à ROUEN, place du Boulingrin.  
9h45 à ROUEN, parking du cimetière de l'ouest, rue Guillaume-d'Estouteville.

N49° 27.202' E1°04.058'

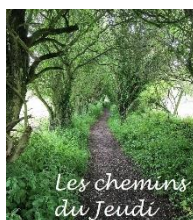
**Accès : 7 kilomètres** de Rouen

Rouen Mont- Riboudet, à droite direction Mont-Saint-Aignan

**À noter !**

Dénivelé 580m et IBP 83

**Jeudi 14 mars 2019**  
**Les Chemins du Jeudi**  
**La Haye**



**9**  
**kilomètres**

**Sophie SOURISSE - Daniel LEFÈVRE (06 33 54 48 05)**

**Rendez-vous :**

13h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h45 à LA HAYE, près de l'église.

**Accès : 30** kilomètres de Rouen

Sortir de Rouen par Darnétal N31, Martainville-Épreville, Croisy-sur-Andelle. En arrivant à la Haye, prendre tout de suite la première à droite, rue de l'église.

**À noter !**

Attention ! Ne confondez pas avec LA HAYE aux Pays Bas !



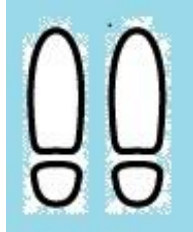
**Débutants  
Initiés**

**Samedi 16 mars 2019**  
**Marche nordique**

**Jean-Marie KROWICKI**

**Lieu de rendez-vous :**

9h30 Bois de l'Archevêque, parking de l'immeuble Pléiade 1



**18  
kilomètres**

**Dimanche 17 mars 2019**  
**L'arbre, l'eau et la pierre**

**Rémi HONDIER (06 40 95 83 45) - Colette BRUNOT**

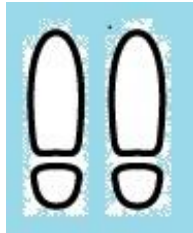
**Rendez-vous :**

09h15 à ROUEN, place du Boulingrin.

10h00 à PONT-DE-L'ARCHE, parking sous le pont-route au bord de l'Eure.

**Accès : 18** kilomètres de Rouen

A13, sortie 20 Criquebeuf ou D6015 par Port-St-Ouen.



**13  
kilomètres**

**Jeudi 21 mars 2019**  
**Les Maillomets**

**Claude ÉLIOT - Nicole DESMARAIS**

**Rendez-vous :**

12h45 à ROUEN, place du Boulingrin.

13h30 à BLAINVILLE-CREVON, parking de l'église.

**Accès : 20** kilomètres de Rouen

Darnétal, direction Martainville-Epreville par la N31. À la sortie de Forgettes, prendre la D7 à gauche au rond-point direction Blainville.

À Blainville, prendre à gauche le parking de la collégiale.



**Initiés**

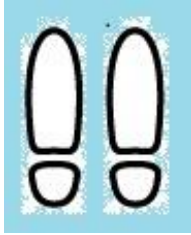
**Samedi 23 mars 2019**  
**Marche nordique**

**José LEBRUN**

**Lieu de rendez-vous :**

9h30 au Val L'Abbé

**Dimanche 24 mars 2019**  
**De Vascœuil à la Forêt de Lyons**



**12,5**  
**kilomètres**

**Lise TONNETOT (06 87 14 37 91) - Jean-Claude PÉGARD**

**Rendez-vous :**

13h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h45 à VASCŒUIL, parking du château.

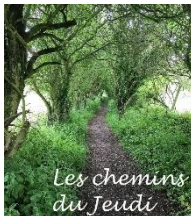
**Accès : 25** kilomètres de Rouen

Rouen, Darnétal, route de Gournay N31, Saint-Jacques-sur-Darnétal, Martainville- Épreville, Vascœuil.

**À noter !**

Quelques dénivelés. Randonnée forestière avec retour au bord de l'Andelle.

**Jeudi 28 mars 2019**  
**Les Chemins du Jeudi**  
**D'Auzouville-sur-Ry à Letteguives**



**10**  
**kilomètres**

**Claude ÉLIOT - Michèle et Michel PARCHEMIN**

**Rendez-vous :**

13h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
13h45 à AUZOUVILLE-SUR-RY, parkings devant la salle des fêtes, l'église ou la mairie (au choix).

**Accès : 20** kilomètres de Rouen

Sortir de Rouen par la RN31, Gournay-en-Bray. À Martainville, tourner à droite D13 en direction de Fresnes-le-Plan, Bourg-Beaudoin puis, à gauche D43 jusqu'à AUZOUVILLE-SUR-RY

**À noter !**

Une montée significative (dénivelé 65 mètres). Chemins pouvant être boueux.

**Samedi 30 mars 2019**  
**Marche nordique**



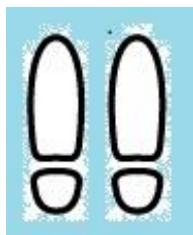
**Débutants**  
**Initiés**

**Jean-Marie KROWICKI**

**Lieu de rendez-vous :**

9h30 en Forêt Verte, parking route forestière du Faîte

**Dimanche 31 mars 2019**  
**Dans les pas de Saint Ethbin**



**Catherine COQUART - Daniel LEFÈVRE (06 33 54 48 05)**

**Rendez-vous :**

10h00 à ROUEN, place du Boulingrin.  
11h15 à COURCELLES-SUR-SEINE, parking de la mairie.

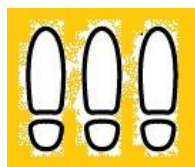
**Accès : 50** kilomètres de Rouen environ

1/Par l'autoroute (3,70€ de péage) : A13, sortie Gaillon puis D316  
Direction les Andelys. Traverser la Seine et à Courcelles-sur-Seine, au  
feu tricolore, tourner à droite, mairie.

**16**  
**kilomètres**

2/ Sortir de Rouen par la D6015, Pont de l'Arche, Gaillon, puis D316  
direction les Andelys.

**Dimanche 31 mars 2019**  
**La boucle bretonne courte en pays Calète**



**Jean-Marie KROWICKI**

**Rendez-vous :**

09h30 à ROUEN, place du Boulingrin.  
10h30 à VATTEVILLE-LA-RUE, parking de la mairie et de l'église au 2 La  
Rue

**Accès : 42** kilomètres de Rouen

A150, sortie « La Vaupalière », direction Duclair par D43. À Duclair, D64,  
direction Saint-Wandrille-Rançon, pont de Brotonne, D65 puis Saint-  
Nicolas-de Blicquetuit et Vatteville-la-Rue

**26**  
**kilomètres**

**À noter !**

Indice de difficulté IPB 68 « moyenne », indice de référence de la  
FFRandonnée

