



**Programme  
2018  
Octobre  
Novembre  
Décembre  
2019  
Janvier**

**« marche & rêve »**

Association de randonnée pédestre

35, rue Malherbe – Apt 128

76100 ROUEN

Tel. 06.87.47.41.12.



[marchereve76@laposte.net](mailto:marchereve76@laposte.net)  
<https://marcheetreve-rouen.fr/>

## EDITO

Amies randonneuses, amis randonneurs,

Après un été plutôt torride pour notre Normandie habituellement verdoyante et plutôt bien jaunée, voilà une nouvelle saison qui commence, et avec elle une nouvelle année d'adhésions et de ré-adhésions. Nous vous espérons encore nombreux à nous accompagner sur les chemins, d'autant que l'offre de randonnées s'étend, à partir du mois d'octobre, avec la proposition de RANDO DOUCE comme cela a été évoqué lors de notre précédente AG.

Ainsi donc, vous pourrez randonner le jeudi (sans changement, sur une demi-journée), le samedi (uniquement RANDO DOUCE) et le dimanche. Un dimanche par mois restera organisé sur la base d'une ou 2 boucles selon la période. L'autre dimanche du même mois, vous aurez la possibilité de faire une boucle comprise entre 10 et 12 km le matin et l'après-midi, vous aurez le choix entre une boucle aux caractéristiques identiques à celle du matin et une boucle « RANDO DOUCE ».

QUELQUES PRECISIONS concernant la RANDO DOUCE :

- La distance parcourue est comprise entre 6 et 8km
- Pas de dénivelés ou des dénivelés doux
- Vitesse comprise entre 2 et 3km/h (soit des randonnées de 3h environ, avec les pauses)
- Sont concernées les personnes qui n'ont plus les ressources physiques de faire plus de km à un rythme plutôt compris entre 3 et 4km/h, de faire face aux dénivelés, tout ceci du fait du vieillissement, d'opérations, d'accidents... Sont aussi concernées les personnes qui ont tout simplement envie de prendre du temps pour rêvasser, papoter ou se reposer après la randonnée du matin, ou randonner en compagnie de quelqu'un aux ressources physiques amoindries. La rando douce peut être également adaptée aux familles selon l'âge des enfants et leur potentiel.
- Les randonnées douces sont repérables dans le programme grâce à l'escargot (seul pour les randonnées du samedi, inclus dans le marcheur pour le dimanche)

LE PRINCIPAL SERA DE FAIRE SON CHOIX AVANT LE DEPART DE LA RANDONNEE car les boucles pourront être sur un parcours différent... ET DE RESPECTER LE RYTHME DONNE PAR L'ANIMATEUR. CELA INDIQUÉ QUELQUES MODIFICATIONS DANS LA PRESENTATION DU PROGRAMME. JE VOUS INVITE DONC A EN PRENDRE CONNAISSANCE DES MAINTENANT POUR FAIRE VOTRE CHOIX.

N'oubliez pas de fournir le document d'adhésion accompagné d'un chèque, de l'attestation ou du certificat médical, ainsi que, si vous en êtes d'accord de l'autorisation de diffusions de photos (votre droit à l'image).

N'oubliez pas non plus de prendre connaissance :

- Des dates de quelques événements durant les 4 mois qui viennent
- Des dates prévues pour les randonnées du programme suivant

A très bientôt sur les chemins !

Christine BECQUET

---

### **Futures dates de randonnées à retenir en 2019 :**

Les dimanches : 3/02 - 17/02 - 10/03 - 24/03 - 07/04 - 28/04 - 05/05 - 26/05

Les jeudis : 28/02 - 21/03 - 11/04 - 23/05

Les samedis : 09/02 - 02/03 - 20/04 - 11/05

Les randos douces du dimanche après-midi : 17/02 - 24/03 - 28/04 - 26/05



## Dimanche 07 octobre 2018

Animation : Christine BECQUET  
Catherine DUPRAY

Lieu : **MONTVILLE**

Matin : 1 boucle de 13 km (Eslettes – Mt Cauvaire)  
A.midi : 1 boucle de 11 km (Bois le Vicomte)

Trajet : 22,5 km aller – A150 > A151 (sortie 1 Malaunay) Au Rd-Pt  
dir. Montville >N27 > D44

**8 h 45 précises** : départ JDP  
**9 h 30 précises** : départ rando de la mairie  
**12 h 45 précises** : départ JDP  
**13 h 30 précises** : départ rando du même endroit

☉ Pique-nique tiré du sac sans abri

## Jeudi 11 octobre 2018

Animation : Ghislaine RENET  
Jacqueline LEFEBVRE

Lieu : **DARNETAL**

1 boucle de 9,5 km

Trajet : Voiture : Rouen > Darnétal (Durécu-Lavoisier)  
Bus : Halte gare routière T3 >Terminus Durécu-  
Lavoisier. Retour mairie de Darnétal T3.

**13 h 15 précises** : rendez-vous à Durécu-Lavoisier  
**13 h 30 précises** : départ rando de Durécu-Lavoisier

☉ Goûter tiré du sac



RÉSEAU  
**astuce**

## Dimanche 21 octobre 2018



Animation : Ghislaine RENET  
Martine LEBOURGEOIS

Lieu : **LA HAYE-DE-ROUTOT (Forêt de Brotonne)**

Trajet : 38 km

Matin : 1 boucle de 10,5 km

A.midi : 1 boucle de 10 km

**8 h 30 précises** : départ JDP

**9 h 30 précises** : départ rando du parking de l'écomusée

**12 h 30 précises** : départ JDP

**13 h 30 précises** : départ rando du même endroit

🕒 Pique-nique tiré du sac (tables et auvents)



## Samedi 27 octobre 2018

Animation : Guy Gourlain  
Didier BUNEL

Lieu : **FORET VERTE** (le chemin de la bicyclette)

A.midi : 1 boucle de 7,3 km

Trajet : Bus n° 11 (direction Isneauville)

Voiture : Arrêt de bus « Table de Pierre » petit parking dans le lotissement des portes de la forêt.

**13 h 15 précises** : rendez-vous arrêt de bus gare rue verte >  
Arrivée « table de pierre » Bois-Guillaume

**13 h 45 précises** : départ rando

🕒 Prévoir goûter

## Dimanche 04 novembre 2018



Animation: Catherine LEBOSSE  
Odile LUTSEN

Lieu : **SAINT-ARNOULT**

1 boucle de 11 km - circuit du Gibet

Trajet : 43 km – D982 > Duclair > Caudebec-en-Caux > Dir.  
Lillebonne > St-Arnoult.

**11 h 15 précises** : départ JDP

**12 h 30 précises** : départ rando de la place de l'église

🕒 Prévoir goûter

## Jeudi 08 novembre 2018



RÉSEAU  
**artuce**

Animation: Catherine DUPRAY  
Odile LUTSEN

Lieu : **St-MARTIN-DE-BOSCHERVILLE**

1 boucle de 11 km

Trajet : Voiture : Rouen > Canteleu > St-Martin-de-Boscherville.  
Bus n° 30 - Rouen (halte gare routière). Arrêt St-Martin-de-Boscherville centre.

**12 h 05 précises** : Rendez-vous arrêt de bus

**12 h 15 précises** : départ JDP

**12 h 45 précises** : départ rando parking de la Mairie

🕒 Prévoir goûter

## Dimanche 18 novembre 2018



Animation : Michel SOARES  
Corinne LELEU



Lieu : **BOSC BENARD COMMUN**

1 boucle de 11 km

Trajet : 30 km aller – Rouen > Bourgtheroulde > Bosc Bénard Commun.

**11 h 30 précises** : départ JDP

**12 h 30 précises** : départ rando de la mairie de Bosc Bénard

🍷 Prévoir goûter

## Samedi 24 novembre 2018



Animation : Maryvonne LANGLET  
Marie BEZZINA



Lieu : **FORET DU ROUVRAY – LA LONDE**

1 boucle de 7,5 km

Trajet : 18 km aller. Par l'A13 sortie Maison Brûlée > Dir. Bourgtheroulde > Au carrefour de la maison forestière, en face parking « les pleins St-Martin »

**13 h précises** : départ JDP

**13 h 30 précises** : départ rando du parking

🍷 Prévoir goûter

## Dimanche 02 décembre 2018



Animation : Chantal UBIERNA  
Guy GOURLAIN



Lieu : **TOSTES**

1 boucle de 11 km

Trajet : 26 km aller – A13 (Dir. Pont-de-l'Arche) > sortie 20 > D321 > D79 > Tostes

**12 h 45 précises** : départ JDP

**13 h 30 précises** : départ rando de l'église

🕒 Prévoir goûter

## Samedi 08 décembre 2018



Animation: Nadia SADE  
Marie BEZZINA



Lieu : **LE PETIT ESSART**

1 boucle de 6,5 km

Trajet : 15 km aller – Par la Sud 3 - dir. Caen - sortie les Essarts, au rd point = 3é sortie (Les Essart) - tout droit -au feu (café « Le Coq Gaulois) tourner à gauche, puis passer un pont et suivre la pancarte = Centre des Loisirs « Jean Coiffier » - Parking à gauche face au centre.

**13 h précises** : départ JDP

**13 h 30 précises** : départ rando du parking du centre des loisirs

🕒 Prévoir goûter

## Jeudi 13 décembre 2018



Animation : Michel SOARES  
Nadia SADE



Lieu : **OISSEL**

1 boucle de 12 km

Trajet : 12 km aller – Oissel Avenue St Julien. Au pigeonnier tourner à droite. Arrivée Palais des Congrès

**12 h précises** : départ JDP

**12 h 30 précises** : départ rando parking Palais des Congrès

🕒 Prévoir goûter

## Dimanche 16 décembre 2018



Animation : Martine KANE  
Martine LEBOURGEOIS



**Rando douce** : Guy GOURLAIN (0675475291)  
Maryvonne LANGLET (0674516909)

Lieu : **MAUNY**

1 boucle de 11 km incluant 1 boucle de 8 km pour rando douce

Trajet : 25 km aller – A13 sortie Maison Brûlée > D675 le Chouquet > à droite D101 > Caumont > D64a > Mauny

**12 h précises** : départ JDP

**12 h 45 précises** : départ rando du château de Mauny

🕒 Prévoir goûter





## Dimanche 06 janvier 2019

Animation : Alain JAUNET  
Didier BUNEL

Lieu : **SAINT-MARTIN-DU-VIVIER**

1 boucle de 11 km

Trajet : 13 km aller. N28 > sortie Darnétal (la traverser)  
> D47 dir. Saint-Martin-du-Vivier (l'église)

**12 h 30 précises** : départ JDP

**13 h précises** : départ rando du parking de l'église

🕒 Prévoir goûter

## Jeudi 10 janvier 2019

Animation : Christine BECQUET  
Alain JAUNET

Lieu : **SAINT-LEGER-DU-BOURG-DENIS**

1 boucle de 10 km

Trajet : Bus n° 20 (passe à l'Hôtel de ville de Rouen) > St-  
Léger-du-Bourg-Denis > arrêt « rue de l'église »

**13 h 30 précises** : départ rando de l'arrêt du bus

🕒 Prévoir goûter





## Samedi 12 janvier 2019

Animation : Martine KANE  
Joëlle BLANCHARD  
Catherine LEBOSSÉ

Lieu : **ROUMARE**

1 boucle de 8 km

Trajet : 15 km aller – A150 dir. Dieppe > sortie 2 > D43 –  
St-Jean-du-Cardonnay > D67 > Roumare

**13 h précises** : départ JDP

**13 h 30 précises** : départ rando place de l'église

🕒 Prévoir goûter



## Dimanche 20 janvier 2019

Animation : Christine BECQUET  
Ghislaine RENET

Lieu : **MONTIGNY**

1 boucle de 12 km incluant 1 boucle de 8 km pour  
**rando douce**

Trajet : 11 km aller – A150 – sortie 1 > D86 > Montigny

**12 h 30 précises** : départ JDP

**13 h 00 précises** : départ rando parking de l'église

🕒 Prévoir goûter