



Programme 2024

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

« marche & rêve »

Association de randonnée pédestre

76100 ROUEN

Tel. 06.51.89.32.16

marcheetreve-rouen@laposte.net

<https://marcheetreve-rouen.fr/>

EDITO

Bonjour à toutes et tous,

Voilà maintenant 6 mois que j'ai pris la présidence de notre club « Marche et Rêve ». Nous sommes dans la continuité de ce qui a été mis en place par Christine BECQUET et son équipe. D'ailleurs, cette équipe a peu changé, chacun s'investissant selon ses compétences.

Pour ce programme d'automne et d'hiver, nous veillons à adapter les lieux et la durée des randos à la diminution de la lumière du jour. Ce sont toujours les choix de animatrices, animateurs, qui prévalent quand nous nous rencontrons pour établir le programme.

Sur l'année, vous trouverez 3 randos patrimoine, animées par Maryvonne LE GALLIC, et des randos liées à l'écologie, en particulier dans les milieux naturels sensibles. Et bien sur, des randos courtes dites douces, avec peu de dénivelés, et des randos longues et plus sportives, au choix.

Cette année, le 1^{er} séjour de Marche et Reve dans le Morbihan s'est très bien passé, grace à la bonne humeur cultivée dans notre association et à l'accueil des Bretons. Il y a encore deux séjours à venir, nous ferons le bilan par la suite.

La fréquentation des randonnées a été importante depuis le début de l'année, nous nous en réjouissons.

N'oubliez pas de réadhérer dès le 7 septembre auprès de Catherine LEBOSSÉ, les documents nécessaires se trouvent sur notre site, tenu par Alain JAUNET.

Ce sont toujours Nadia SADE (notre secrétaire) et Maryvonne LANGLET qui rédigent le programme tous les 4 mois. Corinne LELEU gère toujours la comptabilité.

Vous espérant tous en grande forme, rendez-vous aux prochaines randonnées ou au Forum des associations, le samedi 7 septembre de 10 h à 12 h.

La présidente
Odile LUTSEN



Dimanche 08 septembre 2024

Animation : Maryvonne LE G / Stéphane B

Rando douce : Bernard N / Jocelyne L

Lieu : **SAINT-ARNOULT (76490)**

Matin : 1 boucle de 12 km (dénivelé 180 m)

Après-midi : 1 boucle de 10 km (dénivelé 130 m) et 1 boucle de 8,5 km (dénivelé 60 m)

Trajet : 46 km aller

08 h précises : départ Champ des Bruyères

09 h précises : départ rando parking derrière mairie S-Arnoult

12 h 30 précises : départ Champ des Bruyères

13 h 30 précises : départ rando du même endroit



Samedi 14 septembre 2024

Animation : Christine B / Alain J

Lieu : **ST-PIERRE-DE-BENOUVILLE (76890)**

1 boucle de 7 km (dénivelé 68 m)

Trajet : 47 km

12 h 30 précises : départ Champ des Bruyères

13 h 30 précises : départ rando parking mairie école



Jeudi 26 septembre 2024

Animation : Bernard N / Stéphane B

Lieu : **SAINT-OUEN-DE-THOUBERVILLE (27310)**

1 boucle de 9 km (dénivelé 60 m)

Trajet : 20 km aller

13 h 30 précises : départ Champ des Bruyères

14 h précises : départ rando parking du cimetière



Dimanche 29 septembre 2024

Animation : Ghislaine R / Michel P

Lieu : **Matin : St-CLAIR-SUR-LES-MONTS (76190)**

Après-midi : ALLOUVILLE-BELLEFOSSÉ (76190)

Matin : 1 boucle de 10 km (faible dénivelé)

Après-midi : 1 boucle de 10,4 km (dénivelé 132 m)

Trajet : matin : 36,5 km aller – après-midi : 42 km aller

08 h 45 précises : départ Champ des Bruyères

09 h 30 précises : départ rando parking Mairie St-Clair

12 h 45 précises : départ Champ des Bruyères

13 h 30 précises : départ rando parking office de tourisme



Samedi 05 octobre 2024

Animation : Maryvonne LA / Nadia S

Lieu : **CROIXMARE (76190)**

1 boucle de 7 km (dénivelé 63 m)

Trajet : 31 km aller

12 h 45 précises : départ Champ des Bruyères

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



Dimanche 13 octobre 2024

Animation : Maryvonne LE G / Stéphane B

Lieu : **PAVILLY (76570)**

Matin : 1 boucle de 10 km (dénivelé 220 m)

Après-midi : 1 boucle de 10,6 km (dénivelé 150 m)

Trajet : 23 km aller

08 h 15 précises : départ Champ des Bruyères

09 h précises : départ rando parking du parc urbain rue Rodolphe Vadet

12 h 45 précises : départ Champ des Bruyères

13 h 30 précises : départ rando du même endroit



Jeudi 17 octobre 2024

Animation : Martine K / Ghislaine R

Lieu : **SAINT-ELOI-DE-FOURQUES (27800)**

1 boucle de 10 km (dénivelé 120 m)

Trajet : 36 km aller

12 h 45 : précises : départ Champ des Bruyères

13 h 30 précises : départ rando parking mairie



Dimanche 27 octobre 2024

Animation : Odile L / Bernard N

Rando douce : Maryvonne LA / Chantal U

Lieu : **LE BEC-HELLOUIN (27800)**

1 boucle de 13 km (dénivelé 109 m) prévoir pique-nique dans le sac et 1 boucle de 8 km (dénivelé 128 m)

Trajet : 40 km aller

09 h 30 précises : départ Champ des Bruyères

10 h 30 précises : départ rando place G. Le Conquérant Bec-Hellouin

Rando douce :

12 h 30 précises : départ Champ des Bruyères

13 h 30 précises : départ rando parking de l'Abbaye



Samedi 09 novembre 2024

RANDO PATRIMOINE

Animation : Maryvonne LE G

Lieu : **VATTEVILLE-LA-RUE (76940)**

1 boucle de 9,5 km (dénivelé 31 m)

Trajet : 4,7 km aller

12 h 30 précises : départ Champ des Bruyères

13 h 15 précises : départ rando église de Vatteville



Dimanche 10 novembre 2024

Animation : Ghislaine R / Martine K

Lieu : **VAL-DE-LA-HAYE (76380)**

1 boucle de 12 km (dénivelé 150m)

Trajet : 16 km aller

12 h 15 précises : départ Champ des Bruyères

13 h précises : départ rando parking du château de Sainte-Vaubourg



Samedi 16 novembre 2024

Animation : Chantal U / Maryvonne LA

Lieu : **MESNIL-ESNARD (76240)**

1 boucle de 7,5 km (dénivelé 25 m)

Trajet : 10 km aller

12 h 45 précises : départ Champ des Bruyères

13 h 30 précises : départ rando parking salle des fêtes



Jeudi 21 novembre 2024

Animation : Odile L / Jocelyne L

Lieu : **FRANQUEVILLE-SAINT-PIERRE (76520)**

1 boucle de 10,5 km (dénivelé 129 m)

Trajet : 15 km aller

12 h 15 précises : départ Champ des Bruyères

13 h précises : départ rando parking cimetière Franqueville



Dimanche 24 novembre 2024

Animation : Alain J / Corinne L
Rando douce : Catherine L / Chantal U

Lieu : **YMARE (76520)**

1 boucle de 12 km (dénivelé 130 m) et 1 boucle de 8 km

Trajet : 22 km aller

11 h 30 précises : départ Champ des Bruyères

12 h précises : départ rando église d'Ymare



Dimanche 1^{er} décembre 2024

Animation : Alain J / Bernard N

Lieu : **HEURDREVILLE-SUR-EURE (27400)**

1 boucle de 12 km (dénivelé 100 m)

Trajet : 40 km aller

12 h 15 précises : départ Champ des Bruyères

13 h précises : départ rando mairie/église



Samedi 07 décembre 2024

Animation : Catherine L / Bernard N

Lieu : **CAUMONT (27310)**

1 boucle de 7 km (dénivelé 22m)

Trajet : 19 km

13 h précises : départ Champ des Bruyères

13 h 30 précises : départ rando à l'église de Caumont



Dimanche 15 décembre 2024

Animation : Odile L / Alain J

Rando douce : Catherine L / Annick G

Lieu : **LES QUAIS DE ROUEN**

1 boucle de 9,5 km et 1 boucle de 7,5 km (dénivelé 20 m)

Pas de covoiturage

14 h précises : départ de la rando Pont Guillaume le Conquérant (quai rive droite)



Jeudi 19 décembre 2024

Animation : Ghislaine R / Bernard N

Lieu : **Canteleu (76380)**

1 boucle de 8 km (dénivelé 45 m)

Trajet : 9,5 km ou par le TEOR (T3) : arrêt Jean-Jaurès (mairie) et bus ligne 35 arrêt Piscine (Aqualoup)

12 h 30 précises : départ Champ des Bruyères

13 h précises : départ rando parking piscine

Futures dates de randonnées à retenir 2025

Dimanche : 12/01 – 26/01 – 02/02 – 23/02 – 09/03 – 23/03 – 06/04 – 27/04

Jeudi 09/01 – 27/02 – 27/03 – 24/04

Samedi : 18/01 – 08/02 – 01/03 – 15/03

Randos douces du dimanche après-midi : 26/01 – 23/02 – 23/03 – 27/04