



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° 162 : 2^{ème} trimestre 2024 (Avril/Mai/Juin)

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

Mercredi 3 avril 2024 de 17 h à 17 h 30

Mercredi 5 juin 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

Administrateur : Anne BOULET, correspondante tourisme

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
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



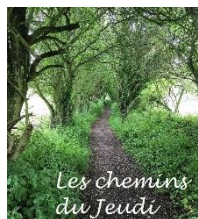
CALENDRIER MARCHE NORDIQUE 2 ème trimestre 2024



Date	Animation	Lieu	Type de séance
Samedi 6 avril	Jean-Marie	Forêt verte	Tous niveaux
13	Françoise/Catherine	Val l'Abbé	Tous niveaux
20	Marie-Françoise	Esigelec	Tous niveaux
27	Séverine	Novotel	Initiés *
4 mai	Jean-Marie	Forêt verte	Tous niveaux
11	Marie-Françoise/ Catherine	Novotel	Tous niveaux
18	Catherine	Esigelec	Initiés *
25	Jean-Marie	Forêt verte	Tous niveaux
1 juin	Françoise	Val l'Abbé	Initiés *
8	Jean-Marie	Forêt verte	Tous niveaux
15	Marie-Françoise / Séverine	Novotel	Tous niveaux
22	Françoise / Séverine	Esigelec	Initiés *
29	Séverine	Val l'Abbé	Initiés *

- 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



**10
Kilomètres**

Jeudi 4 avril 2024

Le marais de St Martin de Boscherville

Catherine DUPARC 06 77 28 39 42

Véronique MARIE 06 71 06 37 43

Rendez-vous :

13 h 45 : SAINT MARTIN DE BOSCHERVILLE, Parking Mairie

Accès : 12 km de Rouen
Dénivelés



**12
Kilomètres**

Samedi 6 avril 2024

Les rouges terres

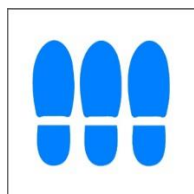
Claude ELIOT/ Denise KEBLI

Jeanne-Françoise NANAME 06 20 10 93 77

Rendez-vous :

13 h 30 : BOIS-GUILLAUME, Parking du cimetière des rouges terres

Accès : 7 km de Rouen
Rue de la haie, derrière la Mairie



**22
Kilomètres**

Dimanche 7 avril 2024

Coteau et boucle en forêt de Roumare

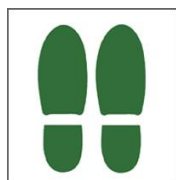
Jean-Marie KROWICKI 07 57 57 08 81

Rendez-vous :

9 h 45 : CANTELEU, place de la piscine, 207 avenue Bucholtz

Accès : 8 km de Rouen

I P B 70



**18
Kilomètres**

Dimanche 7 avril 2024

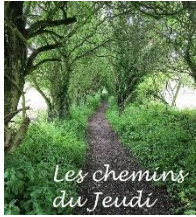
Le village des brouettes


Nadine BELLA 06 78 76 20 52


Rendez-vous :

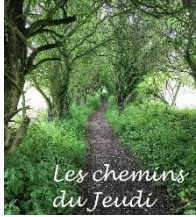
10 h 15 : FONTAINE LE DUN, Place du village

Accès : 60 km de Rouen
Barentin-Pavilly-Limesy-Yerville-Fontaine le dun

 <p>10 Kilomètres</p>	<p>Jeudi 11 avril 2024 Les rives de l'Andelle Annie et Yves MELOU 06 70 06 62 25 Géraldine MASSON</p> <p>Rendez-vous : 14 h 15 CROISY SUR ANDELLE Parking Mairie</p> <p>Accès : 25 km de Rouen</p>
---	---

 <p>19 Kilomètres</p>	<p>Dimanche 14 avril 2024 Prof'Iton de l'Eure Brigitte DUHAMEL 06 41 91 58 22 Christine GESLIN 06 82 28 10 83</p> <p>Rendez-vous : 10 h 00 : ACQUIGNY (27400), Parking de l'ancienne gare, rue de la gare</p> <p>Accès : 41 km de Rouen A 13, A 154 Sortie n°4</p>
---	--

 <p>5 kilomètres</p>	<p>Mardi 16 avril 2024</p> <p>Marc NECTAR 06 33 85 63 87</p> <p>Rendez-vous : 14 h 00 : BOIS-GUILLAUME, Forêt verte, Parking de la route forestière du parc, la Breteque</p>
--	--

 <p>10 Kilomètres</p>	<p>Jeudi 18 avril 2024 Darnétal Jeanne Françoise NANAME 06 20 10 93 77 Denise KEBLI / Claude ELIOT</p> <p>Rendez-vous : 14 h 00 DARNETAL Mairie</p>
---	---

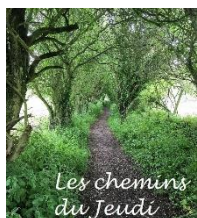


**10
Kilomètres**

Dimanche 21 avril 2024
Dans le cadre de la grande randonnée JO 2024
André JOLY 06 74 58 98 72
+ d'autres animateurs

Rendez-vous :
13 h 30 : SAINT MARTIN DE BOSCHERVILLE, Terrain de sport

Accès : 12 km de Rouen



**10
Kilomètres**

Jeudi 25 avril 2024
Les pierres cassées
Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :
13 h 30 / AUZOUVILLE SUR RY, Parking mairie et ancien restaurant





**20
Kilomètres**

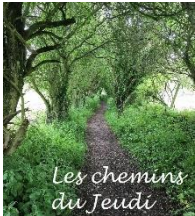
Dimanche 28 avril 2024
Forêt verte
André JOLY 06 74 58 98 72


Rendez-vous :
10 h 00 : BOIS GUILLAUME, La Brétèque, Parking grand-canton


Accès : 8 km de Rouen


 <p>5 kilomètres</p>	<p style="text-align: center;">Mardi 30 avril 2024</p> <p style="text-align: center;">Jeanne Françoise NANAME 06 20 10 93 77 Denise KEBLI / Claude ELIOT</p> <p style="text-align: center;">Rendez-vous :</p> <p>14 h 00 : ROUEN, Jardin des plantes, 1148 Avenue des Martyrs de la résistance</p>
--	---


 <p>17 Kilomètres</p>	<p style="text-align: center;">Mercredi 1 mai 2024 Arrivée à l'Eure à Bon Port</p> <p style="text-align: center;">Brigitte DUHAMEL 06 41 91 58 22 Catherine LECOEUR</p> <p style="text-align: center;">Rendez-vous :</p> <p>10 h 30 : CRIQUEBOEUF SUR SEINE, Parking devant et derrière l'église</p> <p style="text-align: center;">Accès : 24 km de Rouen</p>
---	---

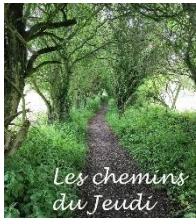
 <p>10 Kilomètres</p>	<p style="text-align: center;">Jeudi 2 mai 2024</p> <p style="text-align: center;">Jeanne Françoise NANAME 06 20 10 93 77 Denise KEBLI / Claude ELIOT</p> <p style="text-align: center;">Rendez-vous :</p> <p>14 h 00 CANTELEU, BUS T 3, arrêt PRAT Rue du Président Senard</p>
---	--

 <p>20 Kilomètres</p>	<p style="text-align: center;">Dimanche 5 mai 2024 Verrons-nous des sangliers ?</p> <p style="text-align: center;">André JOLY 06 74 58 98 72</p> <p style="text-align: center;">Rendez-vous :</p> <p>10 h 00 : CANTELEU, Parking de la piscine (Aqualoup), avenue de Buscholtz</p> <p style="text-align: center;">Accès : 8 km de Rouen</p>
---	---

 <p>5 kilomètres</p>	<p style="text-align: center;">Mardi 7 mai 2024</p> <p style="text-align: center;">Jeanne Françoise NANAME 06 20 10 93 77 Denise KEBLI / Claude ELIOT</p> <p style="text-align: center;">Rendez-vous :</p> <p>14 h 00 : HENOUVILLE, Mairie</p>
--	---

 <p>18 Kilomètres</p>	<p style="text-align: center;">Dimanche 12 mai 2024 De Vestiges en châteaux Catherine LECŒUR Marie-Françoise MARCASSIN 06 63 65 91 77</p> <p style="text-align: center;">Rendez-vous :</p> <p>10 h 30 : BLAINVILLE-CREVON, Parking Collégiale Accès : 20 km de Rouen N 31, D 7</p>
---	---

 <p>13,7 + 12,3 Kilomètres</p> <p>I P B 75</p>	<p style="text-align: center;">Dimanche 12 mai 2024 Clères et ses flamants roses Francis CHEVALIER 06 47 27 49 54</p> <p style="text-align: center;">Rendez-vous :</p> <p>10 h 00 : CLERES, espace Clara, côte du mont-blanc</p> <p style="text-align: center;">Accès : 23 km de Rouen A 151, Sortie1 Eslette Montville, direction le Bocasse, Cleres</p>
--	--

 <p>10 Kilomètres</p>	<p style="text-align: center;">Jeudi 16 mai 2024</p> <p style="text-align: center;">Jeanne Françoise NANAME 06 20 10 93 77 Denise KEBLI / Claude ELIOT</p> <p style="text-align: center;">Rendez-vous :</p> <p>14 h 00 ROUMARE, Parking route de Barentin</p>
---	--



**13
Kilomètres**

Samedi 18 mai 2024
Le chasse Marée
Claude ELIOT/ Denise KEBLI
Jeanne-Françoise NANAME 06 20 10 93 77

Rendez-vous :
13 h 30 : MONT SAINT AIGNAN, Parking compagnons
Accès : 13 km de Rouen



**24
Kilomètres**

Dimanche 19 mai 2024
Pentes et Côtes
Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :
10 h 00 : VILLEQUIER, premier parking à gauche sur la D 982 en venant de Rouen avant la maison blanche

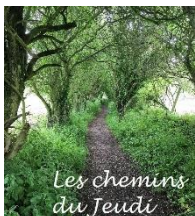


5 kilomètres

Mardi 21 mai 2024

Nadine BELLA
06 78 76 20 52

Rendez-vous :
14 h 00 : Roumare parking dans le village
Accès : 15 km de Rouen
Route de Duclair, la Vaupalière, Roumare

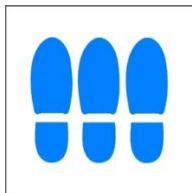


**10
Kilomètres**

Jeudi 23 mai 2024
Les jardins de la rive gauche
Murielle EMION 06 88 41 79 74

Rendez-vous :
13 h 30 ROUEN, Parking gratuit, rue Roger Besus

Accès :
Rouen rive gauche, rue saint julien, rue de Chanzy, rue Roger Besus
Bus 27 arrêt charlotte Delbo
Attention : possibilité limitée d'arrêts techniques



**24,5
Kilomètres**

Dimanche 26 mai 2024
Rando nature
Nicolle DESMARAIS 06 99 03 61 76

Rendez-vous :
10 h 45 : CANTELEU, parking du Chêne à leu

Accès : 10 km de Rouen
D 982
Bus 530 arrêt Genetay



**17.5
Kilomètres**

Dimanche 26 mai 2024
Autour d'Elbeuf sur Andelle
Lise TONNETOT 06 87 14 37 91
Jean-Claude PEGARD

Rendez-vous :
10 h 30 : ELBEUF SUR ANDELLE, rue de l'église parking de la Mairie
Accès : 30 km de Rouen



**19
Kilomètres**

Dimanche 2 juin 2024
L'archipel des eaux mêlées
Remi HONDIER 06 40 95 83 45
Colette BRUNOT 06 08 50 65 18

Rendez-vous :
10 h 15 : DUCLAIR, Parking bord de Seine près du bac

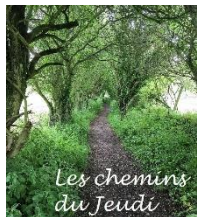
Accès : 20 km de Rouen
D 982



5 kilomètres

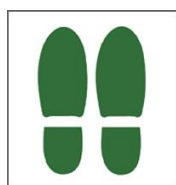
Mardi 4 juin 2024
Marc NECTAR 06 33 85 63 87

Rendez-vous :
14 h 00 : LES ESSARTS, parking du centre de loisirs J. Coiffier



**10
Kilomètres**

Jeudi 6 juin 2024
Du bois, de l'eau, des roses
Michel 06 80 13 91 95
Marc NECTAR 06 33 85 63 87
Rendez-vous :
13 h 30 : GRAND-QUEVILLY, Parking P+R Georges Braque
Terminus ligne métro
Arrêt ligne 27 et ligne F 6
Accès : 11 km de Rouen
Dénivelé 114 m



**16
Kilomètres**

Dimanche 9 juin 2024
La cavée des moines
Marc NECTAR 06 33 85 63 87
Anne BOULET
Rendez-vous :
10 h 30 : BOURG-DUN, Parking face à l'église, place Evrard et autour de la Mairie et de la Poste

H C

**16
Kilomètres**

Dimanche 16 juin 2024
Paris Nord-Est de Stalingrad au canal Sain-Martin
Marc NECTAR 06 33 85 63 87
Rando nécessitant une inscription préalable auprès de Marc NECTAR
Nectar.marc@orange.fr
Les conditions seront indiquées aux inscrits
Nombre de participants Maximum = 20





5 kilomètres

Mardi 18 juin 2024
Jeanne Françoise NANAME 06 20 10 93 77
Denise KEBLI / Claude ELIOT
Rendez-vous :
14 h 00 : VAL DE LA HAIE, Parking Mairie

<p>H C</p> <p>9 Kilomètres</p>	<p>Vendredi 21 juin 2024 La VespérARRP Marc NECTAR 06 33 85 63 87</p> <p>Rendez-vous : 19 h 30 : SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, le Val l'Abbé , Rue du Val l'Abbé Rando débutant par un apéro offert et un pique-nique tiré des sacs à dos et se poursuivant par un parcours forestier dans la fraîcheur et la pénombre d'une des nuits les plus courtes de l'année.</p> <p>Prévoir lampe frontale ou torche</p>
--	--

 <p>24,5 Kilomètres I P B 75</p>	<p>Dimanche 23 juin 2024 RY les 3 vallées Francis CHEVALIER 06 47 27 49 54</p> <p>Rendez-vous : 10 h 00 : RY office de tourisme, Place Gustave Flaubert</p> <p>Accès : 21 km de Rouen N 31 D 13</p>
--	---

 <p>10 Kilomètres</p>	<p>Jeudi 27 juin 2024</p> <p>Jeanne Françoise NANAME 06 20 10 93 77 Denise KEBLI / Claude ELIOT</p> <p>Rendez-vous : 14 h 00 HENOUVILLE, Parking Mairie</p>
---	--

 <p>12 + 13,5 Kilomètres</p>	<p>Dimanche 30 juin 2024 Le Château de la Perreuse Nicolas DESMARAIS 06 99 03 61 76</p> <p>Rendez-vous : 10 h 00 : OISSEL, Parking dans le parc du château de la Perreuse</p> <p>Accès : 15 km de Rouen Bus, F 3 arrêt Mairie</p>
--	---

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	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