

**Association  
Départementale de  
Tourisme  
Pédestre du  
Calvados**



**PROGRAMME DES RANDONNEES 2024/ 2025**

**Contacts A.D.T.P.C**

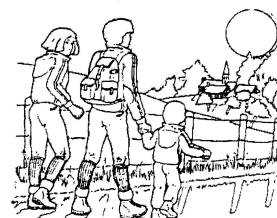
**Bernadette Marchal** 06/70/17/39/43

bernadettemarchal@free.fr

**Claire Colas** 06/86/49/85/52

clairecolasa@gmail.com

**Site internet :** <https://www.rando-adtpc.com>



**INDICATIONS GENERALES**

**Objectifs de l'ADTPC :**

Créée en 1973, elle permet aux adhérents :

- de pratiquer une activité de loisir en entretenant leur santé,
- de découvrir des espaces verts et le patrimoine local,
- de participer à des animations conviviales.

**Quatre Catégories de randonnées :**

- ☛ le samedi, environ 12 km,
- ☛ le dimanche, journée entière, de 16 à 25 km.
- ☛ le mardi ou le jeudi, RANDOS DOUCES, de 6 à 8 km, à allure modérée.
- ☛ Des séjours d' au moins deux jours avec inscription préalable indispensable.

**Modalités:** Pour participer à nos activités, venez aux lieux et heures de rendez-vous. L'heure indiquée sur le programme est celle du départ. Il est prudent d'arriver 10 minutes avant le départ. Prévoyez le pique-nique pour les sorties du dimanche.

Nous regrettons de ne pas pouvoir inviter vos amis les chiens.

**Covoiturage:** Afin de réduire le nombre de voitures nous encourageons les adhérents à organiser des covoiturages. N'oubliez pas de participer aux frais. Le tarif préconisé est de 0,30 euros/km divisé par le nombre de passagers.

**Adhésions:** Tous les adhérents doivent payer la licence de la Fédération Française de Randonnée et la cotisation à l'ADTPC. Un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée est demandé aux nouveaux adhérents.

Afin de déterminer si l'association leur convient, les nouveaux randonneurs peuvent participer à 2 sorties avant d'adhérer.

**Conditions météorologiques et annulation de la randonnée (art 42 du RI):**

**Lorsque météo france annonce une alerte rouge ou orange, les animateurs annulent la randonnée.**

**Site internet et mails:** Des modifications du programme peuvent intervenir en cours d'année. Il est prudent de consulter le site internet de l'ADTPC.

**Règlement Intérieur et statuts disponibles sur le site internet**

**[Après chaque randonnée renvoyer le nombre de participants et toutes info utiles \(météo, incidents,...\) par mail: \[contac@rando-adtpc.com\]\(mailto:contac@rando-adtpc.com\)](#)**

## ANNEE 2024

Dimanche 1<sup>er</sup> septembre                      « De rivière en douets »                      journée                      **R50**  
9 h00                      Catherine Guerry 06 66 42 81 32 et Christian Barbet  
22 km dénivelé 537 m      LA CHAPELLE-YVON      14290                      Parking de la mairie

### Direction Les Caps Gris Nez et Blanc Nez

Journée et rando douce

#### SEJOUR du lundi 09 au jeudi 12 Septembre

Contact Pascal FRISE : 06 47 22 84 01

Gîte « Les Migrateurs » Ferme de Framezelle 62179      AUDINGHEN  
<http://ferme.framezelle.free.fr/giteLesMigrateurs.php>

Séjour en ½ Pension, hébergement en chambre (voir plan sur site)

09 septembre : RDV 12H30, rando 7,3 km + visite Brasserie Artisanale

10 septembre : Rando Journée : environ 22 Km, Rando douce Matin : 6 Km libre l'après midi

11 septembre : Rando Journée : environ 20 Km, Rando douce Matin : 7 Km libre l'après midi

12 septembre : Rando demi-journée : 09 Km avant retour en Normandie

Bulletin d'inscription envoyé aux adhérents, par mail,  
début février , clôture 29 février

Coût prévisionnel environ 200 € sur une base  
de 27 personnes

(ajustement possible suite Tarif Repas 2024 et nombre  
de participants)

**RANDO DOUCE SI UN MINIMUM DE 6 INSCRITS**



Dimanche 15 septembre                      **Verrons-nous St Aubert ?**                      Journée                      **R51**  
9 h00                      Jean-Marie Chiron      06 74 47 00 55  
23 km dénivelé 551 m      LA FORÊT-AUVRAY 61210                      Parking de l'église

Mardi 17 septembre                      **Où est passé le château de Galmanche**                      Rando douce                      **R52**  
14 h00                      Michel Cereuil 06 32 29 64 88      Pierre Godefroy 06 76 67 59 86  
8 km                      CAMBES EN PLAINE      14610                      Parking du cimetière britannique

Samedi 21 septembre                      **Que de belles demeures au détour des chemins ! Rando MUCO**                      **R53**  
14 h00                      Claudine Perrin 06 87 43 13 01      Françoise Foyer 06 66 28 22 94  
Pierre Godefroy 06 76 67 59 86  
12 km                      VAUX-SUR-SEULLES      14400                      Parking de la salle communale

**Participation 3 euros**

Jeudi 26 septembre	<b>Début d'automne en pays d'auge</b>	Rando douce	<b>R54</b>
14 h00	Marie Françoise Dumont 06 75 48 98 42 Marie noëlle Roy 06 86 91 28 48		
8 km	SAINT LOUP DE FRIBOIS 14340	Parking de l'église	

Samedi 28 septembre	<b>Sainte Anne et saint Vigor feront-ils bon ménage ?</b>	½ journée	<b>R55</b>
14 h00	Géraldine Levasseur 06 45 88 01 97	Françoise Foyer 06 66 28 22 94	
12 km dénivelé 211m	PERRIERES 14170	Parking de l'église	



## Faites de la Randonnée - Dimanche 29 septembre 2024 - Thury-Harcourt-Le Hom (place de la gare)

Une journée d'animations gratuites pour découvrir différentes activités de marche et de randonnée, organisée par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Calvados :

Programme complet et inscriptions sur la page HelloAsso du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Calvados : <https://www.helloasso.com/associations/comite-departemental-de-la-randonnee-pedestre-du-calvados/evenements/faites-de-la-rando>



### Faites de la randonnée - Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Calvados

Sortie organisée par Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Calvados à Thury-Harcourt-le-Hom - Programme :

- 08h30 : Accueil Place de la Gare à Thury-Harcourt-Le Hom
- 09h00 : Début des activités : Rando pédestre (guidée-~12 km) ou parcours de Fast Hiking de 15 km en autonomie (marche rapide non guidée) ou parcours pour les familles sur la protection de la Nature (4km en autonomie)
- 12h30 : pique-nique tiré du sac
- 14h00 : Démonstration de Bungy Pump
- 14h30 : Poursuite des activités : Rando pédestre (guidée-~10 km) ou Marche Nordique (2h-guidée) ou parcours pour les familles (4 km en autonomie)

[www.helloasso.com](http://www.helloasso.com)

*Nous vous attendons nombreux !*

Jeudi 3 octobre	<b>Le chemin des saulniers à Sannerville</b>	Rando douce	<b>R57</b>
14 h00	Yvette Gauthier 06 01 26 27 75 Marie-Thérèse Laignel 06 52 30 74 51		
8 km	SANNERVILLE 14940	Parking de la place Exminter	

Dimanche 6 octobre	<b>Nous le longerons mais ne le boirons pas !</b>	Journée	<b>R58</b>
9 h00	Jean-Marie Chiron 06 74 47 00 55		
25,5 km dénivelé 700m	PONT D'OUILLY 14690	Parking de l'église	



# JOURNÉE INTERCLUBS FFRANDONNÉE CALVADOS

**Samedi 12 octobre**  
**Colleville-Montgomery Plage**

**10 € la journée au profit de la Ligue Contre le Cancer**

**Programme au choix**

**Matin :**

- **Longe Côte endurance** - 5km - réservé aux adhérents FFRandonnée des clubs de Longe Côte
- **Randonnée pédestre** - 11 km - Ouverte aux non licenciés FFRandonnée

**Après-midi :**

- **Longe Côte endurance** - 4km - réservé aux adhérents FFRandonnée des clubs de Longe Côte
- **Marche Nordique** - Durée 2h - Ouverte aux non licenciés FFRandonnée

**Programme complet et inscriptions :**

Page HelloAsso du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Calvados  
Infos : 02 79 64 20 57 / calvados@ffrandonnee.fr

### Programme :

- 9 h 30 : Accueil-café
- 10 h 00 : Début des activités
- 13 h 00 : Pique-nique tiré du sac (présence d'une paillote sur place)
- 14 h 30 : Poursuite des activités
- 16h30 : Démonstration de sauvetage par la SNSM

### Composez votre programme:

#### **Matin :**

- Randonnée Longe Côte 5 km réservée aux adhérents des clubs de Longe Côte affiliés à la FFRandonnée. De Colleville poste de secours à Lion l'abri côtier (pause ravitaillement) puis retour Colleville. 2 groupes : vitesse rapide ou vitesse normale.  
(Inscriptions possibles pour des sorties découverte ultérieures de Longe Cote.)
- Randonnée pédestre de 11 km ouverte également aux non licenciés FFRandonnée

#### **Après-midi :**

- Randonnée Longe Côte 4 km réservée aux adhérents des clubs affiliés à la FFRandonnée. De Colleville poste de secours à Ouistreham poste principal (pause ravitaillement) puis retour à Colleville. 2 groupes : vitesse rapide ou vitesse normale.  
Douche possible au Club Océan (à 200 m)  
(Inscriptions possibles pour des sorties découverte gratuites ultérieures de Longe Cote).

- Randonnée Marche Nordique d'une durée de 2h (prévoir l'équipement adapté) - Ouverte également aux non licenciés FFRandonnée
- Démonstration de sauvetage par la SNSM

### **Tarifs :**

10 € pour la journée (don supplémentaire possible)

Au profit de la Ligue Contre le Cancer dans le cadre d'Octobre Rose, campagne annuelle de sensibilisation au cancer du sein.

Aucun reçu fiscal ne sera délivré

**Inscription obligatoire avant le 09 octobre 2024** sur : <https://www.helloasso.com/associations/comite-departemental-de-la-randonnee-pedestre-du-calvados/evenements/journee-interclubs-octobre-rose>

**Aucune inscription aux activités de la journée ne sera possible sur place.**

En cas d'annulation pour cause de force majeure, le don restera acquis.

Pour toute question sur les activités et le programme de la journée, contactez Ethel

Poisson : [ethel.poisson@orange.fr](mailto:ethel.poisson@orange.fr)

Pour toute question concernant les inscriptions, contactez le CDRP 14 au : 02 79 64 20

57 / [calvados@ffrandonnee.fr](mailto:calvados@ffrandonnee.fr)

FFRandonnée Calvados

Maison Départementale des Sports

5 Rue Guyon de Guercheville

14200 Hérouville-Saint-Clair

Tél : 02 79 64 20 57 / [calvados@ffrandonnee.fr](mailto:calvados@ffrandonnee.fr)

[www.ffrandonnee14.com](http://www.ffrandonnee14.com)



Jeudi 17 octobre	<b>Quand les marins reviennent à terre...</b>	Rando douce	<b>R60</b>
14 h00	Brigitte Baudet 06 86 59 79 09 et Odile Beaujouan 06 04 45 22 59		
7 km	SAINT AUBIN SUR MER 14750	Eglise, avenue de la Marne	
samedi 19 octobre	<b>La Pommeraye, Château Ganne et Mélia</b>	½ journée	<b>R61</b>
14 h00	Daniel et Brigitte Baudet 06 95 28 22 64 et 06 86 59 79 09		
13 km dénivelé 370 m	LA POMMERAYE 14690	Parking de l'église	
Dimanche 27 octobre	<b>La forêt dans le marais</b>	Journée	<b>R62</b>
9 h00	Christophe Delahaye 07 87 43 19 99		
24 km dénivelé 180 m	NEUILLY-LA-FORET 14230	Parking de la mairie	
Jeudi 7 novembre	<b>D'une rive à l'autre...</b>	Rando douce	<b>R63</b>
14 h00	Brigitte Baudet 06 86 59 79 09 et Odile Beaujouan 06 04 45 22 59		
8 Km	CAEN 14000	Place du marché, rue Albert 1er	

Dimanche 10 novembre

## ASSEMBLEE GENERALE

½ journée et RD



Pascal et Christine Frise : 06 47 22 84 01  
Bernadette Marchal 06 70 17 39 43  
Claire Colas 06 86 49 85 52

9 h15 11,5 km Dénivelé 210m  
9 h15 5,5 km rando patrimoine

Lieu de RDV 9 h15

LISIEUX 14100 Parking Lisieux-Normandie  
Accès proche cité judiciaire  
Accès direct à la gare

Possibilité de prendre le train Caen-Lisieux

12h45

Restaurant " Chez Alain "  
Apéritif et repas  
Réservation obligatoire 32,50€ dont 3,50€ pris en charge par  
l'association donc **29€ à votre charge**

15h00

Assemblée générale

Samedi 23 novembre

### Avec ses vingt « bec », il a mangé le grain du val

½ journée

**R67**

13 h 30

Daniel et Brigitte Baudet 06 95 28 22 64 et 06 86 59 79 09

12 km

HAMARS 14220

dénivelé 330 m

Parking à 200 mètres de l'église vers le bas.

Dimanche 1er décembre

### Dimanche à la campagne

Journée

**R69**

10 h00

Bernadette Marchal 06 70 17 39 43

16 km

SAINT JULIEN LE FAUCON 14140 Parking de l'école/ salle des fêtes

Mardi 3 décembre

### De Amundivilla à Mondeville

Rando douce

**R70**

14 h00

Marie Françoise Dumont 06 75 48 98 42 Bernard de Maussion 06 86 06 24 05

8 km

MONDEVILLE 14120

Parking du champ de foire

Samedi 07 décembre

### La Vallée de la THUE

½ Journée

**R71**

9 h00

Christine Frise : 06 40 64 54 79 et Pascal Frise : 06 47 22 84 01

12 km

PONTS SUR SEULLES 14480

Parking sur D22 en face du Gîte Le relais du Mulberry, 2 bis route de Caen  
Hameau de PIERREPONT

Jeudi 12 décembre	<b>Air marin hivernal</b>	Rando douce	<b>R72</b>
14 h00	Marie Françoise Dumont 06 75 48 98 42		
7 km	SAINT COME DU FRESNE 14960	Parking de la mairie	



Dimanche 15 décembre	<b>RANDO DE NOËL</b>	½ journée	<b>R73</b>
<b>14h00</b>	Bernadette Marchal 06 70 17 39 43		
	Claire Colas 06 86 49 85 52		
11 km	DEAUVILLE 14800		
	Parking de l'église		



**TOUTES LES RANDO A THEME SUR RESERVATION SONT RESERVEES AUX ADHERENTS**

## ANNEE 2025

Samedi 11 janvier	Sur la route de la Libération	½ journée	R1
9h30	Christian DUPLESSIS 06 12 22 07 60 Françoise DUPLESSIS 06 20 80 46 33		
10 km	Départ aire de repos parking le long de la D 79 , juste avant d'entrer dans COURSEULLES		

Mardi 14 janvier	De la civilisation aux chemins bucoliques	Rando douce	R2
14h00	Bernard DE MAUSSION 06 86 06 24 05 Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42		
8 km	MONDEVILLE 14120	Parking Mondeville 2 devant " Boulanger"	

Samedi 18 janvier	<b>Rando Galette</b>	Journée+Rando douce R3-R4
	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21 Logistique : Pascal FRISE	
Rando douce 13h30 7,5 km	<b>GALETTE 16h00 Réservation obligatoire jusqu'au 10 janvier inclus auprès de Pierre Mercuriot <a href="mailto:jetp.m@outlook.fr">jetp.m@outlook.fr</a></b>	
Journée 10h00 17,7 km.	<b>Participation de 5€</b> à régler sur place le jour de la rando. Maison de quartier de la Maladrerie Caen 14100 7 rue Saint Germain  RDV parking au 12 rue Rolland Vico - St Germain la Blanche Herbe.	

Dimanche 26 janvier	Moines, comtes et comtesses attention à la fontaine bouillante	Journée R5
9 h 30 20 km Dénivelé + 230 m	Daniel BAUDET 06 95 28 22 64 VILLERS CANIVET 14420 Parking près de l'ancienne abbaye cistercienne (Sainte Marie aux Dames). Prendre le chemin rose et aller jusqu'au parking en bordure de l'Abbaye.	

Samedi 1er février	<b>RANDO TRIPES</b>	½ journée R6
9h30 10 km	Claude et Evelyne BRIENS 06 84 41 43 18 Jean-Marie CHIRON 06 74 47 00 55 Claire COLAS 06 86 49 85 52 PARFOURU -SUR-ODON 14310 Halte randonneurs	
	Départ à 9h30 de la halte randonneur de Parfouru pour une rando de 10km.	
	A l'arrivée Claude Briens nous accueillera pour nous faire déguster ses tripes "maison".	
	Au menu : kir normand, tripes au cidre avec pommes de terre, fromage, dessert. Boissons : cidre, café. Du rôti de porc avec chips est prévu pour ceux qui n'aiment pas les tripes (à préciser lors de l'inscription). Vaisselle et couverts sont fournis.	
	<b>Date limite d'inscription le 19 janvier 2025 inclus</b> (25 personnes) <b>Réservation obligatoire et paiement à l'inscription de 10 euros à l'ordre de Claude Briens</b>	
	Envoyer l'inscription et le chèque à Claire COLAS 35 boulevard Georges Pompidou 14000 Caen <b>préciser nom et prénom des participants</b>	



Mardi 4 février	Autour de Touffreville	Rando douce	R7
14h00	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43		
7,5 km	TOUFFREVILLE 14940 Parking de la mairie		

Dimanche 09 février	Du moulin de l'Abbaye au bois de Roger	Journée	R8
9h00	Aline SEIGNEUR 06 83 73 13 80 Yves LASQUELLEC 06 64 54 20 14		
20 km	14370 ARGENCES		
Dénivelé + 52 m	Parking de l'Hôtel de ville, 2 Place du Général Leclerc		
Dénivelé - 52 m	Prévoir pique-nique		

Samedi 15 février	De val en val	½ journée	R9
R14h00	Pierre et Josiane MERCURIOT 06 86 44 06 21		
11 km	LAIZE-LA-VILLE 14320 Parking de l'église		

Jeudi 20 février	Allons au festival, Oh ! Zut c'est trop tôt	Rando Douce	R10
14 h00	Marie-Thérèse LAIGNEL 06 52 30 74 51 Françoise FOYER 06 66 28 22 94		
6 km	HEROUVILLE SAINT CLAIR 14200 Château de Beauregard, 568 route de Ouistreham Parking dans le parc du château		

Dimanche 23/février	Campagne et baie de l'Orne	Journée	R11
9h00	Christophe et Véronique DELAHAYE 07 87 43 19 99		
21 km	AMFREVILLE 14860		
Dénivelé 150 m	Parking rue de la culture		

Samedi 1 <sup>er</sup> mars	C'est une bonne nouvelle ?	½ journée	R12
14 h00	Pierre HOUEL 06 72 68 38 52- Colette HOUEL 06 33 08 81 03		
10,5 km Dénivelé 310 m	ESSON 14220 Parking salle des fêtes		

Mardi 4 mars	Marais de bavent et ses cigognes	Rando douce	R13
14h00	Marie-Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Pierre GODEFROY 06 76 67 59 86		
8 km	BAVENT 14860 Parking entre le terrain de foot et D224		

Dimanche 9 Mars	Du sel de la mer vers les terres	Journée	R14
9h00	Aline SEIGNEUR 06 83 73 13 80 Yves LASQUELLEC 06 64 54 20 14		
18 km	SANNERVILLE 14940		
Dénivelé + 28 m	Parking de l'Hôtel de ville, 17 Rue du stade		
Dénivelé - 28 m	Prévoir pique-nique		

Samedi 15 mars	Hamars : mare ou marre ??	½ journée	R15
9h00	Valérie PORCHEROT 07 80 01 27 11		
13 kms	HAMARS 14220		
Dénivelé 273 m	Parking de l' Eglise et /ou de la Mairie		

Jeudi 20 mars	Sur le chemin des Crêtes entre Moulton et le bois de Saint Gilles	Rando douce	R16
14h00	Yvette GAUTHIER 06 01 26 27 75 Marie-Thérèse LAIGNEL 06 52 30 74 51		
8,5 km	MOULT 14370 Parking de la mairie		

Dimanche 23 mars	Vive les mariés !	Journée	R17
9h30	Jean-Marie CHIRON 06 74 47 00 55		
17,5 km	SAINT LAMBERT 14570 Parking de la mairie.		

Samedi 29 mars	Elle s'était perdue ! On l'a retrouvée !	½ journée	R18
14h00	Françoise FOYER 06 66 28 22 94 et Claudine PERRIN 06 87 43 13 01		
12 km	SAINTE HONORINE DES PERTES 14591 Grand Parking sur D 514 au niveau d'un arrêt de bus (ligne 120), en face de la Rue de la dime		

Samedi 5 avril	La brèche au diable	½ journée	R19
14h00	Rémi BENOIST 06 88 39 87 48 Brigitte BENOIST 06 30 85 26 22		
12 km	POTIGNY 14420 Parking de l'église		

Jeudi 10 Avril	Sur les traces de Marie Joly	Rando Douce	R20
14h00	Brigitte BAUDET 06 86 59 79 09 Odile Beaujouan 06 04 45 22 59		
8 km	SOUMONT SAINT QUENTIN 14420 Parking de l'église		

Samedi 12 avril	Des moulins et un château	½ journée	R21
14h00	Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21		
12,5 km	Dénivelé 180 m	14680 FRESNAY-LE-PUCEUX	Parking du stade rue des écoles

Mardi 22 avril	" Randonnée vallonnée en Pays D'Auge"	Rando douce	R23
14h00	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Françoise BESNARD 06 89 96 68 47		
8 km	CLARBEC 14130		Parking de l'église

Dimanche 27 avril	Rhodos Honfleur !	Journée	R22
9h00	Jean-Marie CHIRON 06 74 47 00 55		
23 km	EQUEMAUVILLE 14600		rdv derrière le centre hospitalier. En arrivant de Caen par la D579a prendre sur la gauche, juste avant le centre hospitalier, le chemin de la Plane puis celui de l'Orée du Bois.

Jeudi 1 <sup>er</sup> mai	"Ce sera les 30 kilomètres de l'association"	Journée	R24
8 h00	Claudine PERRIN : 06 87 43 13 01 Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21		
30 km	ROTS 14740		Eglise de LASSON
Dénivelé 260 m	Rue du capitaine Poinlane		30 km, allure soutenue 5 km/h

Samedi 3 Mai	Castillon en Bessin et ses environs	½ Journée	R25
14 h00	Christine FRISE : 06 40 64 54 79 Claudine PERRIN : 06 87 43 13 01		
12 km	CASTILLON 14490		
Dénivelé + 49 m -44	Parking salle des fêtes de CASTILLON		Lieu-dit le Presbytère

Jeudi 15 mai	Autour d'Eterville	Rando douce	R27
14h00	Marie-Thérèse Laignel 06 52 30 74 51		
7 km	ETERVILLE 14930		Rue du Bout du Bas
	Parking en face du café « Le Celtic » (près de la mairie)		

Samedi 17 mai « Des lutins dans les rhodos » ½ journée R28-R29  
14 h 00 Catherine GUERRY 06 66 42 81 32 et Elisabeth CEREUIL  
Michel CEREUIL et Christian BARBET 06 66 42 81 32  
ÉQUEMAUVILLE 14600  
5 km et 11 km Parking du Bois du Breuil  
randonnée animée de 5 km pour les enfants de 5 ans ou plus... (36 m de dénivelé)  
randonnée pour les adultes de 11 km avec 225 m de dénivelé

Dimanche 25 mai « Découvrons les deux Orbec et leurs moulins » Journée R30  
9 h 00 Catherine GUERRY et Christian BARBET 06 66 42 81 32  
ORBEC 14290  
16 km Aire Camping-car (parc de loisirs sur D 519, direction L'Aigle)  
Dénivelé 298 m randonnée touristique  
**Prévoir 5€ en monnaie pour la visite d'un moulin**

Mardi 27 mai " La passée aux canards" Rando douce R31  
14h00 Françoise BESNARD 06 89 96 68 47  
Pierre BESNARD 07 66 58 76 57  
6,5 km LE HÔME VARAVILLE 14390  
Parking du poste de secours n° 1

Dimanche 1<sup>er</sup> juin Boucles de L'Orne et de la Rouvre Journée R32  
9h00 Rémi BENOIST 06 88 39 87 48 Brigitte BENOIST 06 30 85 26 22  
20 km LE MESNIL VILLEMENT 14690  
Parking viaduc de la Fouillerie

Dimanche 8 juin Les quatre vents Journée R26  
9h30 Christian DUPLESSIS 06 12 22 07 60  
Françoise DUPLESSIS 06 20 80 46 33  
20 km PERRIERES 14170  
Dénivelé 20m à 12 km au nord-est de Falaise par les D 511 et D 242a  
parking du stade

Jeudi 12 juin Ne nous perdons pas dans les marais mais découvrons Rando douce R33  
ceux de Bellengreville-Chicheboville  
14h00 Yvette GAUTHIER 06 01 26 27 75  
Marie-Thérèse LAIGNEL 06 52 30 74 51  
8 km BELLENGREVILLE  
Parking de l'église

Dimanche 15 juin	Rando Terrines	Journée	R34
9h00	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43		
Rando en 8	BEUVRON EN AUGES 14430		
Matin 11 km D + 145 m	Parking place de Woolsery , proche mairie		
Après-midi 11 km 138m			
	Sur réservation participation 5€ 20 personnes		
Jeudi 26 juin	Nous ne prendrons pas le train mais l'ancienne voie minière.	Rando douce	R36
14H30	Claudine et Gérard DEZALY 06 30 07 34 64		
8 km	FRENOUVILLE 14630		
	Parking de la gare		
Jeudi 3 juillet	Marais de Villers	Rando douce	R37
14h00	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Brigitte Baudet 06 86 59 79 09		
8 km	VILLERS SUR MER 14640		
	Parking du Paléospace		
Dimanche 6 juillet	" Balade en terre de Druance "	Journée	R35
9h00	Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21		
20 km	SAINT JEAN LE BLANC 14770		
Dénivelé + 400 m	Parking de l'église		
Dimanche 20 juillet	« Vous avez demandé les 22 à Asnières ? »	Journée	R38
9 h 00	Catherine GUERRY et Christian BARBET 06 66 42 81 32		
22 km	ASNIERES 27260		
Dénivelé 415 m	Parking de la mairie (à 3 km à l'est de Moyaux ;		
Mardi 22 Juillet	Où est passée la Motte ?	Rando douce	R39
9h30	Brigitte BAUDET 06 86 59 79 09 Odile BEAUJOUAN 06 04 45 22 59		
8 km	CESNY 14220		
	Eglise de Cesny et pas de Cesny bois Halbout		
	Si le temps le permet : pourquoi ne pas pique niquer ?		
Samedi 26 juillet	Gustave Eiffel utilisa ses données ?	½ journée	R40
9 h00	Pierre HOUEL 06 72 68 38 52 Colette HOUEL 06 33 08 81 03		
12,5 km	SAINTE HONORINE DU FAY 14210	Parking salle des fêtes	
dénivelé 230 m	Possibilité de pique-niquer après la rando		

Dimanche 3 août	Sur le toit du Calvados	Journée	R41
9 h00	Pierre HOUEL 06 72 68 38 52- Colette HOUEL 06 33 08 81 03		
Randonnée en 8.	ROUCAMPS 14260 Parking de la mairie Matin 10 km dénivelé 125 m Après-midi 9 km dénivelé 150 m Départ 13 H		
Jeudi 7 août	Circuit des marais	Rando douce	R42
14h00	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43		
7,5 km	SAINT SAMSON 14670 Parking de l'église		
Samedi 9 août	Ne soyons pas tatillons	½ journée	R43
14h00	Michel CEREUIL 06 32 29 64 88 Pierre GODEFROY 06 76 67 59 86		
	CASTILLON EN AUGÉ 14490 Parking de la mairie		
Dimanche 17 a	Le baron Hamon a des Dents contre Guillaume ! Plaine, bocage et patrimoine	Journée	R44
9 h00	Daniel BAUDET 06 95 28 22 64		
20 km dénivelé + 200 m	VILLIERS LE SEC 14480 (Creully sur Seulles) Parking Mairie (actuellement nommée Aide à domicile) -2 rue de Bayeux		
Mardi 19 août	Avec ses vingt becs, il a mangé le grain du val	Rando douce	R45
10 heures	Daniel BAUDET 06 95 28 22 64		
9 km dénivelé + 220 m	Hamars 14220 Parking à 200 m de l'église vers le bas		
Samedi 23 août	Entre le lion et la vipère péliade	Demi-journée	R46
9 h 30	Daniel BAUDET 06 95 28 22 64 et Michel CEREUIL 06 32 29 64 88		
13 km	Brémoy 14260 Parking de la mairie, en face de l'église. Nous vous conseillons d'apporter votre pique-nique.		
Jeudi 4 septembre	Il reste bien discret !	Rando Douce	R47
14h00	Françoise FOYER 06 66 28 22 94 et Marie-Thérèse LAIGNEL 06 52 30 74 51		
8,5 km	PERIERS SUR LE DAN 14495 Sur la D 222 (Rue de l'Église) grand parking de l'église « ruinée » Saint Ouen		

Dimanche 14 Septembre	Vue sur les DEUX PONTS	Journée	R48
9h00	Jean AUVRAY 06 29 81 04 08		
21 km dénivelé + 330 m	SAINT-PIERRE-DU-VAL 27210 Parking de l'église		

Mardi 16 septembre	Sur les traces de nos aînés, autour du bois Roger	Rando douce	R49
14h00	Yvette GAUTHIER 06 01 26 27 75 Marie-Thérèse LAIGNEL 06 52 30 74 51		
8 km	CLEVILLE 14370 Parking de la salle polyvalente		

Samedi 21 septembre	La petite Rome du Calvados	Journée	R51
9h00	Christophe et Véronique DELAHAYE 07 87 43 19 99		
25 km Dénivelé 550 m	14077 BLANGY LE CHATEAU Parking de la mairie, route du Mesnil (D140)		

Samedi 27 septembre	A travers bois !	½ journée	R50
14h00	Françoise FOYER 06 66 28 22 94 et Claudine PERRIN 06 87 43 13 01 avec Pierre GODEFROY		
12,6 km	BOULON 14220 Parking de la salle des fêtes, Place de la liberté <b>RANDO MUCOVICIDOSE</b> ( prévoir 3€ )		

Judi 2 octobre	Longeons le Laizon	Rando douce	R52
14h00	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Marie Noëlle ROY 06 86 91 28 48		
8 km	ERNES 14270 Parking de l'église		

Samedi 4 octobre	Balade tranquille !	½ journée	R53
14h00	Jean-Marie CHIRON 06 74 47 00 55		
12 km	BARON SUR ODON 14210 Parking de la mairie.		

Dimanche 12 octobre

## ASSEMBLEE GENERALE

½ journée et RD  
R60-R61



Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42  
Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43 et ...

Lieu de RDV  
9 h00

Parking proche restaurant

**Hôtellerie Normande**  
DOZULE 14430 98 grande rue

12h45

Restaurant Apéritif et repas ( réservation obligatoire )

15H00

Assemblée générale

Samedi 18 octobre

Balade automnale

½ journée

R55

14h00

Jean-Marie CHIRON 06 74 47 00 55

12,5 km

CAUMONT SUR ORNE 14220  
Parking de la mairie.

Dimanche 26 octobre

Guillaume érigea la chapelle au Cornu ou au corps nu ? Journée

R56

9 h 30

Daniel BAUDET 06 95 28 22 64

19 km Dénivelé + 300 m

MONTCHAUVEY 14350 Parking de la mairie

Dimanche 9 novembre

Mer, sablés, huîtres, marais ...

Journée

R57

9h00

Christophe et Véronique DELAHAYE 07 87 43 19 99

21 km Dénivelé 150 m

VER-SUR-MER 14114  
Parking sur le front de mer avenue du Colonel Harper

Mardi 11 novembre

Rando douce

14h00

Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42

km

VERSAINVILLE 14700

Samedi 15 novembre

Comme Obélix partons à la recherche des romains

½ journée

R58

14h00

Michel CEREUIL 06 32 29 64 88 Pierre GODEFROY 06 76 67 59 86  
AMBLIE 14480 Parking au dessus de l'église

12 km

Dimanche 23 novembre

Auprès de l'Ajon Frileux, avec Orgueil, il a avalé l'arête ! Journée

R62

10 heures

Daniel BAUDET 06 95 28 22 64

15 km Dénivelé + 220 m

BANNEVILLE SUR AJON 14260 Parking de l'église

Mardi 25 novembre		Rando douce	R63
14h00	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Françoise BESNARD 06 89 96 68 47		
km	DOUVRES		

Jeudi 4 décembre	Richesses de Bayeux	Rando douce RESTAURANT	R64
9h30	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Christine FRISE : 06 40 64 54 79		
8 km	BAYEUX 14400 Restaurant		

Dimanche 7 décembre	Une traversée de Caen	Journée	R65
10h00	Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21		
randonnée en 8	CAEN 14100 9,5 km le matin en ville et 8,5 km l'après-midi. Parking cours Général Koenig		

Dimanche 14 décembre	RANDO NOËL	½ journée	R66
14h00	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43 Claire COLAS 06 86 49 85 52		



Mardi 16 décembre		Rando douce	
14h00	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42		
km	BARON SUR ODON 14210		