



## PROGRAMME DES RANDONNEES 2025 - 2026

***Si tu veux aller vite, marche seul mais si tu veux aller loin, marchons ensemble*** (Proverbe africain)

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

Présidente : **Bernadette Marchal**

Secrétaire : **Claire Colas**

Adresse mèl : [contact@rando-adtpc.com](mailto:contact@rando-adtpc.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.

### **Plusieurs Catégories de randonnées :**

- le mercredi matin, RANDO SANTE, de 10h00 à 12h00, 4 à 5 km avec échauffement et étirements.  
Animateurs diplômés: Bernadette Marchal et Daniel Richard (les contacter pour connaître le lieu).
- le jeudi matin, MARCHE NORDIQUE.
- le mardi ou le jeudi, RANDOS DOUCES, de 6 à 8 km, à allure modérée.
- le samedi, 1/2 JOURNEE, de 11 à 14 km.
- le dimanche, JOURNEE ENTIERE, de 16 à 25 km.
- 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.

**Covoitage:**

Afin de réduire le nombre de voitures nous encourageons les adhérents à organiser des covoitages. 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:](mailto:contact@rando-adtpc.com) contact@rando-adtpc.com

DATE	TYPE	LIEU	ANIMATEURS	RENDEZ-VOUS	INFORMATIONS
			<b>2025</b>		
Jeudi 4 septembre 14h00	douce	PERIERS SUR LE DAN 14495 « il reste bien discret ! »	Françoise FOYER 06 66 28 22 94 Marie-Thérèse LAIGNEL 06 52 30 74 51	sur la D222 (rue de l'église) Grand parking de l'église « ruinée » St Ouen	8,5 km
Dimanche 14 septembre 9h00	journée	ST PIERRE DU VAL 27210 « vue sur les DEUX PONTS »	Jean AUVRAY 06 29 81 04 08	Parking de l'église	21 km Dénivelé 330 m
Mardi 16 septembre 14h00	douce	CLEVILLE 14370 « sur les traces de nos aînés, autour du bois Roger »	Yvette GAUTHIER 06 01 26 27 75 Marie-Thérèse LAIGNEL 06 52 30 74 51	Parking de la salle polyvalente	8 km
Dimanche 21 septembre 9h00	journée	BLANGY LE CHATEAU 14077 « la petite Rome du Calvados »	Christophe & Véronique DELAHAYE 07 87 43 19 99	parking de la mairie, route du Mesnil (D140)	25 km Dénivelé 550 m
Samedi 27 septembre 14h00	1/2 journée	BOULON 14220 « A travers bois ! »	Françoise FOYER 06 66 28 22 94 Claudine PERRIN 06 87 43 13 01 Avec Pierre GODEFROY	parking de la salle des fêtes, place de la Liberté	12,6 km RANDO MUCOVICIDOSE (prévoir 3€)
Jeudi 2 octobre 14h00	douce	ERNES 14270 « longeons le Laizon »	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Marie Noëlle ROY 06 86 91 28 48	parking de l'église	8 km
Samedi 4 octobre 14h00	1/2 journée	BARON SUR ODON 14210 « Balade tranquille ! »	Jean-Marie CHIRON 06 74 47 00 55	parking de la Mairie	12 km
Dimanche 12 octobre 9h00 <b>Douce et 1/2 journée</b>	autre	DOZULE 14430 <b>ASSEMBLEE GENERALE</b>	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42  Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43 Jean-Marie CHIRON 06 74 47 00 55	parking proche du restaurant	<b>Rando douce 8 km</b> <b>Rando 12 km</b> <b>Hôtellerie Normande</b> 98 grande rue – Dozulé <b>12h45 Apéritif et repas</b> <b>Réservation obligatoire</b>   <b>15h00 Assemblée Générale</b>

DATE	TYPE	LIEU	ANIMATEURS	RENDEZ-VOUS	INFORMATIONS
Samedi 18 octobre 14h00	1/2 journée	CAUMONT SUR ORNE 14220 « Balade automnale »	Jean -Marie CHIRON 06 74 47 00 55	parking de la Mairie	12,5 km
Dimanche 26 octobre <u>9h30</u>	journée	MONTCHAUVET 14350 « Guillaume érigea la chapelle au Cornu ou au corps nu »	Daniel BAUDET 06 95 28 22 64	parking de la Mairie	19 km Dénivelé 300 m
Dimanche 9 novembre 9h00	journée	VER SUR MER 14114 « Mer, sablés, huîtres, marais,... »	Christophe & Véronique DELAHAYE 07 87 43 19 99	parking sur le front de mer, av. du colonel Harper	21 km Dénivelé 150 m
Mardi 11 novembre 14h00	douce	VERSAINVILLE 14700	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42	parking près de la Mairie	7 km
Samedi 15 novembre 14h00	1/2 journée	AMBLIE 14480 « comme Obélix partons à la recherche des romains ! »	Michel CEREUIL 06 32 29 64 88 Pierre GODEFROY 06 76 67 59 86	parking au dessus de l'église	12 km
Dimanche 23 novembre 10h00	journée	BANNEVILLE SUR AJON 14260 « auprès de l'Ajon Frileux, avec Orgueil, il a avalé l'arête »	Daniel BAUDET 06 95 28 22 64	parking de l'église	15 km Dénivelé 220 m
Mardi 25 novembre 14h00	douce	DOUVRES LA DELIVRANDE 14440 « pays des Barons »	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Françoise BESNARD 06 89 96 68 47	parking de la Baronne Rue de la Baronne	7 km
samedi 6 décembre <u>10h00</u>  <u>Après-midi 13h30</u> <u>Avec rando douce</u>	à thème	CAEN 14000 Rando de Noël	Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21 Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43	parking cours Général Koenig	<p><b>randonnée en 8</b> <b>8,5 km le matin</b> <b>9,0 km l'après-midi en ville</b> <b>(raccourcie à 7,5 pour rando douce)</b> <b>Goûter de Noël</b></p>  <p><b>Salle de quartier Arc en Ciel</b> <b>(promenade du fort)</b></p>
mardi 9 décembre <u>9h30</u>	autre	BAYEUX 14400 « richesses de Bayeux »	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Christine FRISE 06 40 64 54 79	parking Bd Maréchal Leclerc, Après rond-point d'Ornano à droite (en épis)	<p><b>Rando douce 8 km</b> + <b>RESTAURANT</b> 13 € inscription jusqu'au 10/11</p>

DATE	TYPE	LIEU	ANIMATEURS	RENDEZ-VOUS	INFORMATIONS
			<b>2026</b>		
<b>Mardi 6 janvier 14h00</b>	douce	<b>COLLEVILLE – MONTGOMERY 14880</b>	<b>Françoise et Pierre BESNARD 07 66 58 76 57 06 89 96 68 47</b>	<b>parking de la Mairie</b>	<b>6,7 km Sentier plat</b>
<b>Samedi 10 janvier 9h30</b>	1/2 journée	<b>CAEN 14000 « la nature en ville »</b>	<b>Christian et Françoise DUPLESSIS 06 20 80 46 33 06 12 22 07 60</b>	<b>centre nautique de Caen Parking possible à l'hippodrome</b>	<b>12 km Randonnée urbaine</b>
<b>Samedi 24 janvier 13h30 rando douce 10h00 rando journée</b>	autre	<b>MONDEVILLE 14120</b>	<b>Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Marie-Thérèse LAIGNEL 06 52 30 74 51</b>	<b>parking près de l'espace sport santé, chemin de Courcelle</b>	<b>Rando douce 7 km Rando journée 18 km 16h30 galette Maison de quartier Ste Thérèse Rue chanoine Vautier CAEN</b>
	autre	<b>MONDEVILLE 14120</b>	<b>Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21</b>	<b>Parking du stade Pierre Lafond 1 rue de Buddenstedt</b>	
<b>Samedi 31 janvier 9h00</b>	1/2 journée	<b>PIERREPONT 14480 « la vallée de la Thue »</b>	<b>Pascal et Christine FRISE 06 47 22 84 01 06 40 64 54 79</b>	<b>PONTS SUR SEULLES 14480 Parking sur la D22 en face du gîte « le relais de Mulberry » 2bis route de Caen</b>	<b>12 km</b>
<b>Jeudi 5 février 14h00</b>	douce	<b>ROTS 14980</b>	<b>Brigitte Baudet 06 75 48 98 42 Odile BEAUJOUAN 06 04 45 22 59</b>	<b>place de l'église</b>	<b>7 km</b>
<b>Samedi 7 février 14h00</b>	1/2 journée	<b>BLONVILLE SUR MER 14910</b>	<b>Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43</b>	<b>Parking 36 av Michel d'Ornano</b>	<b>12 km Dénivelé 150 m</b>
<b>Dimanche 15 février 9h30</b>	journée	<b>TILLY SUR SEULLES 14250</b>	<b>Brigitte BOIREL 06 82 39 61 94</b>	<b>parking face à l'église St Pierre, route d'Audrieu</b>	<b>24 km</b>
<b>Jeudi 19 février 14h00</b>	douce	<b>IFS 14123 « de la forêt au parc Archéo »</b>	<b>Françoise FOYER 06 66 28 22 94 Marie-Thérèse LAIGNEL 06 52 30 74 51</b>	<b>parking rue de Picardie (entrée de la forêt)</b>	<b>7 km</b>
<b>Dimanche 22 février 9h30</b>	journée	<b>BENOUVILLE 14970 « autour de l'Orne et du canal »</b>	<b>Brigitte BOIREL 06 82 39 61 94</b>	<b>Parking du Mémorial Pegasus Bridge</b>	<b>21 km</b>
<b>Samedi 28 février 14h00</b>	1/2 journée	<b>PREAUX BOCAGE 14210 « Irons nous à Longchamps »</b>	<b>Colette &amp; Pierre HOUEL 06 72 68 38 52 06 33 08 81 03</b>	<b>parking de la Mairie D36</b>	<b>12 km Dénivelé 130 m</b>

DATE	TYPE	LIEU	ANIMATEURS	RENDEZ-VOUS	INFORMATIONS
Jeudi 5 mars 14h00	douce	RANVILLE 14860	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Christian & Annick ANNE 06 30 92 59 58	place Major Watson devant Mairie	8 km
Samedi 7 mars 14h00	1/2 journée	BANNEVILLE SUR AJON 14260	Daniel BAUDET 06 95 28 22 64	parking de l'église	12 km Dénivelé 200 m
Dimanche 8 mars 9h00	journée	REVIERS 14470	Brigitte BOIREL 06 82 39 61 94	Parking 1 rue des moulins	24 km
Samedi 14 mars 9h00	1/2 journée	HAMARS 14220	Claire COLAS 06 86 49 85 52	parking près de l'église et/ou de la Mairie	14 km
Jeudi 19 mars 14h00	douce	TILLY SUR SEULLES 14250 « depuis l'époque de Guillaume »	Pascal et Christine FRISE 06 47 22 84 01 06 40 64 54 79	parking de la Mairie	6 km Circuit médiéval
Dimanche 22 mars 9h30	journée	HERMANVILLE SUR MER 14880 « Caen, la mer et ses rivages »	Christian & Françoise DUPLESSIS 06 20 80 46 33 06 12 22 07 60	Mairie d'Hermanville Suivre parking camping-car	21 km Peu de dénivelé
Samedi 28 mars 9h30	autre	CAMBREMER 14340	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43	parking de l'Europe	11 km Dénivelé 80 m <b>Restaurant le midi sur réservation</b>
Jeudi 9 avril 14h00	douce	JUAYE MONDAYE 14250	Brigitte & Daniel BAUDET 06 75 48 98 42 06 95 28 22 64	parking de l'abbaye	8 km Dénivelé 80 m
Samedi 11 avril 14h00	1/2 journée	SAINT HYMER 14130	Françoise FOYER 06 66 28 22 94 Claudine PERRIN 06 87 43 13 01	parking face à l'église	13 km Dénivelé 185 m
Dimanche 19 avril 9h00	journée	ST PIERRE LA RIVIERE 61310	Nelly DUHERON 06 60 69 43 63 Claire COLAS 06 86 49 85 52	parking de la Mairie Place de la vie	21,6 km Dénivelé 544 m
Samedi 25 avril 14h00	1/2 journée	LE BILLOT 14170 « panorama sur l'Oudon »	Rémi BENOIST 06 88 39 87 48 Brigitte BENOIST 06 30 85 26 22	parking de la Mairie	13 km Dénivelé 150 m
Mardi 28 avril	douce	STE HONORINE DU FAY 14210	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42	parking près de l'église	8 km
Vendredi 1 mai 8h00	journée	USSY 14420	Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21 Rémi BENOIST 06 88 39 87 48	parking de la salle multi activités rue des canadiens	30 km marche rapide (5,5 km/h) En 8 Matin 20 km Après-midi 10 km

DATE	TYPE	LIEU	ANIMATEURS	RENDEZ-VOUS	INFORMATIONS
Dimanche 3 mai 9h00	journée	CAIRON 14610	<b>Brigitte BOIREL</b> 06 82 39 61 94	parking des commerces 4 chemin Notre Dame du marais	24 km
Dimanche 17 mai 9h00	journée	VERSON 14790	<b>Brigitte BOIREL</b> 06 82 39 61 94	parking de l'église	24 km
Jeudi 21 mai 14h00	douce	CAIRON LE VIEUX 14610 « balade Caironnaise »	<b>Pascal et Christine FRISE</b> 06 47 22 84 01 06 40 64 54 79	parking rue des lilas	8,2 km
Samedi 23 mai	1/2 journée	CULEY LE PATRY 14220	<b>Pierre MERCURIOT</b> 06 86 44 06 21	parking de l'église	11,8 km Dénivelé 350 m
Dimanche 31 mai 9h00	journée	CARVILLE 14350	<b>Jean -Marie CHIRON</b> 06 74 47 00 55	parking de la Mairie	21 km Dénivelé 360 m
Mardi 2 juin 14h00	douce	STE MARIE AUX ANGLAIS 14270 Près de MESNIL MAUGER « les 3 clochers »	<b>Marie-Thérèse LAIGNEL</b> 06 52 30 74 51 <b>Françoise FOYER</b> 06 66 28 22 94	parking de la chapelle Ste Marie 1164 route de la chapelle saint Marie	8 km Dénivelé 83 m Quelques chemins humides Bâtons et bonnes chaussures conseillés
Samedi 6 juin 14h00	1/2 journée	MOULINES 14220 « la vallée de la Laize »	<b>Colette &amp; Pierre HOUEL</b> 06 72 68 38 52 06 33 08 81 03	parking de la Mairie	11,2 km Dénivelé 200 m
Mardi 9 au jeudi 11 juin	autre	LA HAGUE	<b>Marie Françoise DUMONT</b> 06 75 48 98 42 <b>Marie-Thérèse LAIGNEL</b> 06 52 30 74 51 <b>Bernadette MARCHAL</b> 06 70 17 39 43	départ de Goury 12h00 le 9 juin	<b>SEJOUR</b> <b>Hébergement en chambre de 2</b> <b>Précisions à l'AG</b> <b>Inscriptions en janvier 2026</b>
Samedi 13 juin 9h00	journée	HERMINAL LES VAUX 14100 « avec vue sur Cerza »	<b>Valérie PORCHEROT</b> 07 80 01 27 11	parking de l'église	18 km Dénivelé 270 m
Dimanche 14 juin	journée	VASSY 14410	<b>Brigitte BOIREL</b> 06 82 39 61 94	parking rue de la prairie	24 km
samedi 20 juin	1/2 journée	THAON 14610	<b>Pierre MERCURIOT</b> 06 86 44 06 21	parking rue de Barbières	14,1 km Dénivelé 95 m
Jeudi 25 juin 14h30	douce	DIVES SUR MER 14160 « entre dives et divette, retrouvons la mer »	<b>Gérard DEZALY</b> 06 30 07 34 64	parking port Guillaume	8 km
Dimanche 28 juin 9h00	journée	ST PIERRE TARENTAINE 14350 « les collines normandes »	<b>Rémi BENOIST</b> 06 88 39 87 48 <b>Brigitte BENOIST</b> 06 30 85 26 22	parking face à la Mairie	24 km Dénivelé 650 m
Jeudi 2 juillet 9h30	à thème	VIEUX 14930	<b>Marie Françoise DUMONT</b> 06 75 48 98 42	parking de l'église	<b>rando douce + resto</b> 8 km Restaurant 20 euros sur inscriptions

DATE	TYPE	LIEU	ANIMATEURS	RENDEZ-VOUS	INFORMATIONS
Samedi 4 juillet 14h00	1/2 journée	CLECY 14570	Jean -Marie CHIRON 06 74 47 00 55	parking du viaduc	11 km Dénivelé 350 m
Dimanche 12 juillet 9h00	journée	CREPON 14480	<b>Brigitte BOIREL</b> 06 82 39 61 94	parking de l'église	24 km
Dimanche 19 juillet 9h00	journée	CLINCHAMPS 14320	Claire COLAS 06 86 49 85 52	parking de la salle des fêtes rue Léonard Gille	22 km
Samedi 25 juillet 9h00	1/2 journée	MONTCHAUVET 14350	Daniel BAUDET 06 95 28 22 64	parking de la Mairie	13 km Dénivelé 270 m
<b>Samedi 1 août 9h30</b>	1/2 journée	VILLIERS LE SEC 14480	Daniel BAUDET 06 95 28 22 64	parking de la Mairie 2 rue de Bayeux	12 km Dénivelé 100 m
Dimanche 9 août 9h00	journée	LITTRY 14330	<b>Brigitte BOIREL</b> 06 82 39 61 94	parking du cimetière Rue des Flaguais	23 km
<b>Samedi 15 août 9h00</b>	1/2 journée	CREULLY 14480 « sur la trace des barons »	<b>Pascal et Christine FRISE</b> 06 47 22 84 01 06 40 64 54 79	parking Pôle de santé 1 place du château	12 km
Samedi 22 août 14h00	1/2 journée	BEAUMONT EN AUGE 14950	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43	parking de l'église	13 km Dénivelé 160 m
<b>Mardi 25 août 9h30</b>	douce	SALLENELLES 14121 « rando de l'estuaire »	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42	parking rue Léopold Trébutien	8 km Possibilité de pique-nique
Dimanche 30 août 9h00	journée	PIERREFITTE EN AUGE 14130	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43	parking de l'église	20 km Dénivelé 200 m