Association
Départementale de
Tourisme
Pédestre du
Calvados

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
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.

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: contact@rando-adtpc.com

DATE	TYPE	LIEU	ANIMATEURS	RENDEZ-VOUS	INFORMATIONS
			2025		
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** **Douce et 1/2 journée**	**autre**	**DOZULE 14430** **ASSEMBLEE GENERALE**	**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**	**Rando douce 8 km** **Rando 12 km** **Hôtellerie Normande** **98 grande rue – Dozulé** **12h45 Apéritif et repas** **Réservation obligatoire** **15h00 Assemblée Générale**

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 **9h30**	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, huitres, 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 Baronnie Rue de la Baronnie	7 km
samedi 6 décembre **10h00** **Après-midi 13h30** **Avec rando douce**	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	**randonnée en 8** **8,5 km le matin** **9,0 km l'après-midi en ville** **(raccourcie à 7,5 pour rando douce)** **Goûter de Noël** **Salle de quartier Arc en Ciel** **(promenade du fort)**
mardi 9 décembre **9h30**	**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)**	**Rando douce 8 km** **+** **RESTAURANT** **13 € inscription jusqu'au 10/11**

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

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 de la Mairie au milieu du bourg	11 km
Jeudi 19 mars 14h00	douce	TILLY SUR SEULLES 14250 « depuis l'époque de Guillaume »	**Pascal FRISE** 06 47 22 84 01	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 **10h00**	**autre**	**MORTEAUX – COULIBOEUF 14620**	**Bernadette MARCHAL** **06 70 17 39 43**	**Parking de la mairie (place du monument aux morts, pôle santé)**	**14,5 km** **Prévoir un pique-nique**
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 14h00	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 10h00	à thème	CAMBREMER 14340	Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21	Dans le cadre des AOC Cambremer, rando de 9,5 km avec visite de l'exploitation cidricole de Grandouet (prévoir le pique-nique) Randonnée ouverte à tout public	
Dimanche 10 mai 9h00	journée	TOURVILLE SUR ODON 14210	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43	parking de la mairie 3 rue du château	21 km Dénivelé 250 m
Jeudi 21 mai 14h00	douce	CAIRON LE VIEUX 14610 « balade Caironnaise »	Pascal FRISE 06 47 22 84 01	parking rue des lilas	8,2 km
Samedi 23 mai 14h00	1/2 journée	CULEY LE PATRY 14220	Xavier MANTOY 06 74 51 25 04	parking de l'église	11,8 km Dénivelé 350 m
Dimanche 31 mai 9h00	journée	CARVILLE 14350	Jean -Marie CHIRON 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 »	Marie-Thérèse LAIGNEL 06 52 30 74 51 Françoise FOYER 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 »	Jean-Marie CHIRON 06 74 47 00 55	parking de la Mairie	11,2 km Dénivelé 200 m
Mardi 9 au jeudi 11 juin	**autre**	**LA HAGUE**	**Marie Françoise DUMONT** **06 75 48 98 42** **Marie-Thérèse LAIGNEL** **06 52 30 74 51** **Bernadette MARCHAL** **06 70 17 39 43**	**départ de Goury** **12h00 le 9 juin**	**SEJOUR** **Hébergement en chambre de 2** **Précisions à l'AG** **Inscriptions en janvier 2026**
dimanche 14 juin 9h30	journée	HERMINAL LES VAUX 14100 « avec vue sur Cerza »	Valérie PORCHEROT 07 80 01 27 11 Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43	parking de l'église	18 km Dénivelé 270 m
Samedi 20 juin	1/2 journée	THAON 14610	Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21	parking rue de Barbières	14,1 km Dénivelé 95 m
Jeudi 25 juin 9h30	à thème	VIEUX 14930	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42	parking de l'église	rando douce + resto 8 km Restaurant 20 euros sur inscriptions
Dimanche 28 juin 9h00	journée	ST PIERRE TARENTAINE 14350 « les collines normandes »	Rémi BENOIST 06 88 39 87 48 Brigitte BENOIST 06 30 85 26 22	parking face à la Mairie	24 km Dénivelé 650 m
Jeudi 2 juillet 14h30	douce	DIVES SUR MER 14160 « entre dives et divette, retrouvons la mer »	Gérard DEZALY 06 30 07 34 64	parking port Guillaume	8 km
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

DATE	TYPE	LIEU	ANIMATEURS	RENDEZ-VOUS	INFORMATIONS
Dimanche 12 juillet 9h00	journée	VASSY 14410	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43	parking de la caserne des pompiers 2 rue du canal	20 km Dénivelé 260 m
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
Mardi 21 juillet **9h00**	douce	PONT SUR SEULLES 14480	Pascal FRISE 06 47 22 84 01	parking D22 en face du gîte « le relais du Mulberry » 2 bis route de Caen	8 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
Mardi 28 juillet **9h00**	douce	ARROMANCHES 14117	Pascal FRISE 06 47 22 84 01	parking de la Brèche Rue des frères Victor	8,5 km
Samedi 1 août **9h30**	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
Mardi 4 août **9h30**	douce	COLLEVILLE MONTGOMERY 14880	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43	parking place du Débarquement Rue du commandant Kieffer	8 km Pique-nique à la fin
Dimanche 9 août 9h00	journée	BALLEROY 14490	Christian LETOURNEUR 06 20 36 02 29	informations à venir sur le site internet	
Mardi 11 août 14h00	à thème	ST AUBIN SUR MER 147750	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43 Christian LETOURNEUR 06 20 36 02 29	Square des Canadiens	**6 km** **Rando santé** **Rando commentée dans le cadre de la semaine acadienne.** **Retour possible par le même chemin ou par l'intérieur (8,5 km)** **Si non retour, covoiturage à organiser**
Samedi 15 août **9h00**	1/2 journée	CREULLY 14480 « sur la trace des barons »	**Pascal FRISE** 06 47 22 84 01	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
Mardi 25 août **9h30**	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