

**Association
Départementale de
Tourisme
Pédestre du
Calvados**



PROGRAMME DES RANDONNEES 2023/ 2024

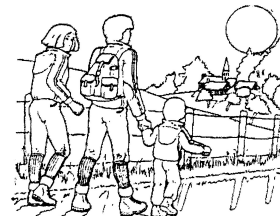
Contacts A.D.T.P.C

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. **Ces randonneurs occasionnels, s'ils ne sont pas licenciés, randonneront sous leur propre responsabilité.**

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

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

Lorsqu'elle annonce une alerte orange les animateurs peuvent annuler la randonnée.

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

Règlement Intérieur et statuts disponibles sur le site internet

faire remonter le nombre de participants et toutes info utiles pour chaque randonnée par mail
: contac@rando-adtpc.com

ANNEE 2023

Dimanche 01 octobre **ENTRE ROUVRE ET DRÔME** journée R59/23
9h00 Christine Frise 06 40 64 54 79 Claudine Perrin 06 87 43 13 01
21 km LE MESNIL VILLEMENT 14690
Parking viaduc de la Fouillerie

Mardi 03 octobre **Les Arpents du Soleil** Rando-douce R60/23
10 h30 Marie-Françoise Dumont 06 75 48 98 42
6 km GRISY 14170 Parking de l'église
14 h00 Possibilité visite et dégustation, achats (Prévoir pique-nique)

Samedi 07 octobre **À la recherche d'une Planquette** ½ journée R61/23
14 h00 Michel Céreuil 06 32 29 64 88
12 km AMAYE-SUR-ORNE 14210 Parking du pont du Coudray

Samedi 14 octobre **ECO-RANDO** ½ journée R54/23
14h00 Brigitte Baudet 06 86 59 79 09 et Odile Beaujouan 06 04 45 22 59
Véronique Gautier 06 04 05 51 75
4-5 km SALLENELLES 14121 La maison de la nature et de l'estuaire
Matériel fourni , amener ses gants,

Dimanche 15 octobre **Nous traînerons nos savattes pour dire bonjour à POMPON** journée R62/23
9 h00 Michel Céreuil 06 32 29 64 88 Pierre Godefroy 06 76 67 59 86
18 km NOTRE DAME DU ROCHER 61100 Parking de l'église

Dim 22 octobre **« Nos Paquine peuvent la quitter ! »** Journée R63/23
attention 8 h 30 Catherine Guerry, Nelly Duhéron
fixe: 02 31 32 78 94 mobile : 06 66 42 81 32
30 km dénivelé 540m HERMIVAL LES VAUX 14100 Parking de la mairie

Jeudi 26 octobre **Le château de PLESSIS GRIMOULT** Rando-douce R64/23
14 h00 Brigitte Baudet 06 86 59 79 09 Odile Beaujouan 06 04 45 22 59
8,5 km PLESSIS GRIMOULT 14770 place de la mairie/église

Samedi 28 octobre **De l'Ajon à l'Odon** ½ journée R65/23
14 h00 Daniel Richard 06 04 10 63 43
13,7 km LE LOCHEUR 14210 Parking de la base de loisirs

Dimanche 05 novembre **Le coteau des orchidées** journée R66/23
9 h00 Pierre Mercuriot 06 86 44 06 21
23 km FALAISE 14700
Parking du centre aquatique (côté Carrefour Market)

Jeudi 9 novembre **Aux alentours d'un lieu de mémoire** Rando-douce R67/23
14 h00 Brigitte Baudet 06 86 59 79 09 Odile Beaujouan 06 04 45 22 59
7 km VER SUR MER 14114 Parking du Mémorial

Dimanche 12 novembre **« De l'Atlantique à l'Oukha »** journée R68/23
Rando-soupe russo-ukrainienne

9 h30 Valerie Porcherot 07 80 01 27 11 Bernadette Marchal 06 70 17 39 43
16 km ARROMANCHES LES BAINS 14117
Parking 1 avenue de Verdun
midi : dégustation de la soupe à Asnelles (apporter bol et cuillères)



Participation financière : 3 euros pour soupe et dessert

Inscription obligatoire entre le lundi 27 octobre et le dimanche 3 novembre auprès de Valerie tel : 07 80 01 27 11 ou valerie.porcherot@sfr.fr

Matin 12,5 km
Après-midi 3,5 km

Nombre de participants à la soupe limité à 25 personnes .

Dimanche 19 novembre **ASSEMBLEE GENERALE** ½ journée et RD



9 h00 10 km Pierre Houel 06 72 68 38 52 / Colette Houel 06 33 08 81 03 R69/23
Dénivelé 250m **SAINT PHILBERT SUR ORNE 61430 Parking de la mairie**

9 h00 8 km Marie-Françoise Dumont 06 75 48 98 42 Pierre Godefroy 0676 67 59 86 R70/23
SAINT PHILBERT SUR ORNE 61430 Parking de la mairie

Lieu de RDV SAINT PHILBERT 61430 - Parking de la mairie et du gîte rural


12 h00 Apéritif et repas

15 h00 Assemblée générale

Samedi 02 décembre **La haute vallée du Dan** ½ journée R71/23
14 h00 Daniel Richard 06 04 10 63 43
13 km MATTHIEU 14920
Parking mairie Place du général de Gaulle

Mardi 5 décembre **Autour de Robehomme** Rando douce R72/23
14 h00 Daniel Richard 06 04 10 63 43
7,5 km ROBEHOMME14860
Parking à côté de l'église et face à la mairie

Dimanche 10 décembre **Vers la source de l'Odon** journée R73/23
9h00 Daniel Baudet 06 95 28 22 64
21 km ONDEFONTAINE 14260
Parking situé derrière la mairie, à environ 100 mètres.

Dimanche 17 décembre **RANDO DE NOËL** ½ journée R7/23
13 h30 Claire Colas 06 86 49 85 52 Bernadette Marchal 06 70 17 39 43
11 km 
MERVILLE FRANCEVILLE 14810
Parking Pumptrack, bd Wattier



RANDONNÉE de NOËL
ORGANISÉE PAR LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL
Se renseigner au 02 31 82 2883 ; <https://calvados.ffrandonnée.fr>

Mardi 19 décembre **"Ben crotte alors ! il faut faire demi tour"** Rando douce R75/23
13h30 Marie-Françoise Dumont 06 75 48 98 42
6 km SUBLES 14400
Parking mairie- bibliothèque

ANNEE 2024

Jeudi 11 janvier **Sur la terre des Viducasses** Rando douce **R1**
9 h00 Marie Françoise Dumont 06 75 48 98 42
8 km VIEUX LA ROMAINE 14930 Parking de l'église
OUVERT A TOUS Possibilité de restaurant 19€ tout compris (pot au feu)
sur réservation entre le 1er et le 15 décembre, chèque à l'ordre de l'ADTPC
adresser à MF Dumont 54 rue de la Haie Vigné CAEN 14000

Samedi 13 janvier **Les petits chemins de la Drôme** ½ journée **R2**
9 h30 Christian Duplessis 06 12 22 07 60 ou Françoise D. 06 20 80 46 33
12,5 km 14400 SUBLES Parking de la mairie

GALETTE DES ROIS

Samedi 20 janvier

10 h00 Journée

16 km



Jean-Marie Chiron 06 74 47 00 55

AMAYE SUR ORNE 14210

Parking le long de la voie verte au pont du Coudray

GALETTE au restaurant Le Marronnier au pont du Coudray à 16h

AMAYE SUR ORNE 14210

R3

13 h30 Rando douce

7 km

Claudine- Gérard Dezaly 06 30 07 34 64

Marie Françoise Dumont 06 75 48 98 42

LAIZE LA VILLE 14320 Parking bar Le Delta

R4

Réservation obligatoire 8€ entre le 3 et le 13 janvier

Chèque à l'ordre de l'ADTPC. envoyé à Bernadette Marchal

72 bd du mal De LATTRE De TASSIGNY LISIEUX 14100

samedi 10 février

Culey le Patry et St Martin de Sallen

½ journée

R5

14 h00

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

13 km dénivelé :370m

CULEY LE PATRY 14220 Parking près de la mairie

Mardi 13 février

Balade autour du Locheur

Rando douce

R6

14 h00

Daniel Richard 06 04 10 63 43

8,7 km

LE LOCHEUR 14210 VAL d'ARRY Parking Base de loisirs

Samedi 17 février

Serons-nous assaisonnés

½ journée

R7

13 h30

Michel Cereuil 06 32 29 64 88 Pierre Godefroy 06 76 67 59 86

11km

MENIL-VIN 61210 Parking de la mairie

Jeudi 22 février

Le long de l'Orne

Rando douce

R8

14 h

Marie-Thérèse Laignel 06 52 30 74 51 Françoise Foyer 06 66 28 22 94

8 km

14111 LOUVIGNY Grande Rue Parking de la Salle des fêtes

Samedi 24 février

**Autour de la réserve naturelle des Monts d'Eraines
en passant par le châteaudeVersainville**

½ journée

R9

14 h00

Rémi Benoist 06 88 39 87 48 Brigitte Benoist 06 30 85 26 22

11 km

DAMBLAINVILLE 14620

Rendez-vous sur le parking de l'aérodrome FALAISE- Monts d'Eraines

Samedi 2 mars

Ce fut une abbaye

½ journée

R10

14 heures

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

12 km

LES MONTS D'AUNAY (ancien nom : Aunay sur Odon) 14260

dénivelé : 200 m

Parking dans la cour de « l'Abbaye » Lieu dit l'Abbaye

Mardi 12 mars	Une chapelle, des haras, et un beau village augeron	Rando douce	R11
14 h00	Marie Françoise Dumont 06 75 48 98 42 Pierre Godefroy 06 76 67 59 26		
6 km	BEUVRON EN AUGES 14430 Parking de l'église		

Dimanche 17 mars	Dans les méandres de la Rouvre	Journée	R12
9 h00	Michel Cereuil 06 32 29 64 88 Pierre Godefroy 06 76 67 59 86		
11 km matin 9 km après midi	LA ROCHE D'OETRE - SAINT PHILBERT SUR ORNE 61430 Randonnée en 8 Parking de la roche d'Oêtre		

Jeudi 21 mars	Les quatre "Y"	Rando douce	R13
14 h00	Yvette Gauthier 06 01 26 27 75 Marie-Thérèse Laignel 06 52 30 74 51		
7,5 km	COLOMBY SUR THAON 14170 Parking de la Grange du Colombier		

Dimanche 24 mars	La Vallée du Noireau	Journée	R14
9 h00	Christophe Delahaye 07 87 43 19 99		
21 km Dénivelé 550 m	SAINT-DENIS-DE-MERE 14110 Parking de la mairie et de l'église		

Week-end

Les poiriers en fleurs

Samedi 6 avril	Michel Cereuil 06 32 29 64 88
Dimanche 7 avril	Claire Colas 06 86 49 85 52 Bernadette Marchal 06 70 17 39 43



Gîte manoir de la NOCHERIE
Saint-Bômer-les-Forges DOMFRONT 61700

Visite guidée de Domfront
Randonnée La Fosse Arthour 16 km
Randonnée La Butte Rouge 19 km

Bulletin d'inscription envoyé par mail le 15 décembre, clôture le 15 janvier
coût prévisionnel 75€ / personne sur la base de 22 personnes

Chèque à l'ordre de l'ADTPC. envoyé à Bernadette Marchal
72 bd du mal De LATTRE De TASSIGNY LISIEUX 14100


VENDREDI 12 AVRIL

R15

L'ADTPC organise l'étape Clécy- Pont d'Ouilly dans le cadre des JO 2024 qui reliera via le GR36 Ouistreham à Pont d'Ouilly à l'occasion du projet de Grande Randonnée vers Paris lancé par la FFRandonnée. Randonnée linéaire de 14,4 km, dénivelé 430 m.

Mardi 9 avril 24	Entre deux vallons	Rando douce	R16
14 heures	Brigitte Baudet 06 86 59 79 09 et Véronique Gauthier 06 04 05 51 75		
6 km	COURMERON 14220 Parking dans le lieu dit « la Moissonière »		

Samedi 13 avril **« La corde ou la roue ? »** ½ journée **R17**
14 h00 Catherine Guerry 06 66 42 81 32 et Christian Barbet
15 km dénivelé 115 m SAINT- GERMAIN-LA-CAMPAGNE 27230 Parking de la mairie

Samedi 20 avril **« Sur les chemins des contes et des chansonnettes »** ½ journée
14 h00 Elisabeth et Michel Céreuil -Catherine Guerry
Christian Barbet tel fixe: 02 31 32 78 94 mobile : 06 66 42 81 32
Rando : SAINT- GEORGES-EN-AUGE 14140 (Saint-Pierre-en-Auge)
5 km pour les enfants
11 km pour les adultes Parking du Bois d'Ecots, sur D 250 entre Ecots et St Georges-en-Auge
dénivelé 200 m
Randonnée réservée aux enfants : 5 km l'après-midi, **R18**
 Randonnée pour les adultes : 11 km l'après-midi avec dénivelé de 200 m **R19**



DIMANCHE 21 AVRIL : RANDO CHALLENGE
ORGANISEE PAR LE COMITE DEPARTEMENTAL
Se renseigner au 02 31 82 28 83 ;
<https://calvados.ffrandonnee.fr>

Samedi 27 avril **Bon pied -Bon oeil** ½ journée **R20**
14 h00 Michel Cereuil 06 32 29 64 88 Pierre Godefroy 06 76 67 59 86
12 km BONNOEIL 14700 Parking de l'église

Mardi 30 avril **Sous les monts d'Aunay** Rando douce **R21**
14 h00 Brigitte Baudet 06 86 59 79 09 Marie Françoise Dumont 06 75 48 98 42
8 km LES MONTS D'AUNAY 14260 (Aunay sur Odon) Place du marché

Mercredi 1^{er} mai **Les 40 km de l'association** Journée **R22**
8 h00 40km Jean-Marie Chiron 06 74 47 00 55



En route pour les 40

FALAISE, parking du centre aquatique,
rue Maurice Nicolas après Carrefour Market

Rando à allure soutenue (5km/h) réservée aux membres de l'ADTPC.

Inscription jusqu'au 27 avril.


Dimanche 5 mai	Au cœur du bocage	journée	R23
9 h30	Christian Duplessis 06 12 22 07 60 ou Françoise D. 06 20 80 46 33		
18 km	LE TORQUESNE 14130	Parking de l'église	

Samedi 11 mai	Des romains à CXII	½ journée	R24
14 h00	Pierre Mercuriot 06 86 44 06 21		
11,5 km	VIEUX 14930	Parking de l'église	

Dimanche 12 mai	A la recherche des mottes de MARSANGLE	Journée	R25
9 H00	Michel Cereuil 06 32 29 64 88 Pierre Godefroy 06 76 67 59 86		
22 KM EN 8 (11+11)	LENAULT 14770	Parking proche de l'église	

Mardi 14 mai	Autour du marais	Rando douce	R26
14 h30	Françoise Foyer 06 66 28 22 94 Marie-Thérèse Laignel 06 52 30 74 51		
8 km	AMBLIE 14480 Parkings à proximité de l'église et de la mairie, sur la D 35, au niveau du panneau «Jardin nature des Marettes »		

Samedi 18 mai	Les hauts de Curcy	½ journée	R27
14 h00	Daniel Richard 06 04 10 63 43		
13,2 km	CURCY SUR ORNE 14220	Le Hom Parking Place de la mairie	

Samedi 25 mai	« Au pays des Lutins »	½ journée	
	Rando vélo : Catherine Guerry 06 66 42 81 32 et Valérie Porcherot		
	Rando ½ journée : Christian Barbet 06 66 42 81 32 et Michel Céreuil		
	Rando douce : Pascal et Christine Frise 06 40 64 54 79		
	Rando vélo : RDV 14000 Caen (parking de la Prairie, cours Général Koenig, accès sous le viaduc de la Cavée) : itinéraire facile		
	rando vélo 26+19 km départ 9 h00		
	Randos pédestres : RDV 14530 LUC-SUR-MER parking du Casino :		
	½ journée départ 9 h00	14 km	Dénivelé 67 m R28
	rando douce	départ 9 h30	7,8 km R29
	Repas pris en commun à 13h00 restaurant L 'Escapade à Luc-sur-mer:		
	Toutes ces randonnées sont réservées aux adhérents de l'association avec inscription obligatoire par courrier accompagné d'un chèque de 23 € à l'ordre de l'ADTPC à envoyer à Catherine Guerry, 55 impasse de la Moissonnière, Fervaques 14140 Livarot-Pays-d'Auge (si possible, préciser votre choix : rando vélo / ½ journée / rando douce)		

JEUDI 30 MAI
RANDONNEE DE LA FLAMME OLYMPIQUE
CAEN ET ENVIRON ORGANISATEUR : ADTPC
Formalités en cours de réalisation

Dimanche 2 juin	Sur les sentiers de St Georges	Journée	R30
9 h00	Jean-Marie Chiron 06 74 47 00 55		
24,5 km	BOISSEY 14170		
dénivelé 428 m	Grand parking sur le bord de la D4 (sur la gauche en arrivant de Caen)		

Mardi 04 juin	Bougy	Rando douce	R31
14 h00	Daniel Richard 06 04 10 63 43		
7,9km	BOUGY 14210 Parking près de la mairie		

Dimanche 9 juin	Seront-ils au rendez-vous ?	Journée	R32
9 h00	Françoise Foyer 06 66 28 22 94 Géraldine Levasseur 06 45 88 01 97		
22 km	SAINTE-MARIE-DU-MONT 50480 Parking de l'�glise		

Samedi 15 Juin	Les Balcons de la Seules	1/2 Journée	R33
9 h00	Christine Frise 06 40 64 54 Claudine Perrin 06 87 43 13 01		
12 km	VIENNE EN BESSIN 14400 Parking de l'�glise		

Jeudi 20 juin	De la plage des enfants à la reine de l'iode	Rando douce	R34
10 h00	Yvette Gauthier 06 01 26 27 75 Marie-Thérèse Laignel 06 52 30 74 51		
8 km	LANGRUNE SUR MER 14830 Parking de l'office du tourisme		

Dimanche 23 juin	Sur les pas de Guillaume en passant par le« Bois du Roi »	Journée	R35
9 h00	Rémi Benoist 06 88 39 87 48 Brigitte 06 30 85 26 22		
21 km	FALAISE 14700 Parking des Bercagnes près du château		

Jeudi 4 juillet	Quittons la ville pour la verdure	Rando douce	R36
14 h00	Marie Françoise Dumont 06 75 48 98 42 Christine Frise 06 40 64 54 79		
8 km	SAINTE VIGOR LE GRAND 14400 Parking de la mairie		

Dimanche 7 juillet	D'un Douet à l'autre	Journée	R37
9 h00	Christophe Delahaye 07 87 43 19 99		
23 km dénivelé 490m	TORDOUET 14290 Parking de l'�glise		

Samedi 13 juillet	La dolomedes nous attend	1/2 Journée	R38
14h00	Pierre Mercuriot 06 86 44 06 21		
11 km	CHICHEBOVILLE 14370 Parking allée des coquelicots		

Mardi 16 juillet	Autour de château Ganne	Rando douce	R39
9 h30	Brigitte et Daniel Baudet 06 86 59 79 09 et 06 95 28 22 64		
7 km	LA POMMERAYE 14690 Parking du Château Ganne		

Dimanche 21 juillet **Balade estivale** Journée **R40**
9 h00 Jean-Marie Chiron 06 74 47 00 55
21 km dénivelé 403m ANGERVILLE 14430 Parking de l'église

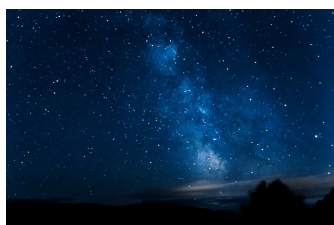
Samedi 27 juillet **Les Rives de l'Odon** ½ journée **R41**
9 h00 Pierre Houel 06 72 68 38 52 et Colette Houel 06 33 08 81 03
11 km dénivelé 120 m MOUEN 14790 Parking salle des fêtes et des écoles
Possibilité de pique-niquer après la rando

Dimanche 28 juillet **Viaduc et vallée de la Soulevre** journée **R42**
9 h 15 Daniel Baudet 06 95 28 22 64
19 km dénivelé 430 m SOULEUVRE EN BOCAGE 14350 Parking du viaduc de la Soulevre
A 84 puis sortie 41 ou 42 et suivre la direction « Viaduc de la Soulevre ».
Formule courte :14 km Parking 1 (du côté de la Ferrière Harang).
dénivelé 265 m **2 OPTIONS AU CHOIX**

Dimanche 4 août **Balade printanière** Journée **R43**
9 h00 Jean-Marie Chiron 06 74 47 00 55
22km dénivelé 530m PONTECOULANT 14110 Parking de l'église

Mardi 06 août **Le lac de la Dathée** Rando douce **R44**
9 h30 Daniel Richard 06 04 10 63 43
6 km SAINT MANVIEU BOCAGE 14380 Parking face au golf Pique-nique

Samedi 10 août **En attendant les étoiles** ½ journée **R45**
17 h00 Christophe Delahaye 07 87 43 19 99
12 km BANNEVILLE-SUR-AJON 14260 Parking de la chapelle Saint-Clair
Dénivelé 230 m



Date à confirmer

Pour les personnes qui le souhaitent, en soirée, participation à la « Nuit des Etoiles » sur le site de la Chapelle Saint-Clair, animée par l'astroclub de La Girafe : expo à l'intérieur de la chapelle et observation possible aux télescopes présents sur le site.

Pique-nique aux voitures à l'issue de la randonnée : pas de table, prévoir son siège. Pour la « Nuit des Etoiles », prévoir bien se couvrir.

Dimanche 18 août **Rocques** journée **R46**
9 h00 Daniel Richard 06 04 10 63 43
24,3 km ROCQUES 14100 Parking de la mairie

Jeudi 21 août **Ouézy** Rando douce **R47**
9 h30 Daniel Richard 06 04 10 63 43
7 km OUEZY 14270 Parking de la mairie

Samedi 24 août **De la Vallée Fermante au Val de Cropton** ½ journée **R48**
9 h00 Pierre Houel 06 72 68 38 52 et Colette Houel 06 33 08 81 03
12 km dénivelé 200 m OUFFIERES 14220 Parking de l'église
Possibilité de pique-niquer après la rando

Dimanche 25 août 24 **La vallée de la Dathée** journée **R49**
9 h00 Daniel Baudet 06 95 28 22 64
2 OPTIONS CHAMP DU BOULT 14380 - Parking de la salle polyvalente.
19 km dénivelé 300 m **Message** : les bœufs à Denise ont transporté le granit de Michel le joyeux et la pâte à papier des ritours, au bout du champ
Formule courte :14 km

Dimanche 1^{er} 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

S **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 **Début d'automne en pays d'auge** Rando douce **R54**
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 **Sainte Anne et saint Vigor feront-ils bon ménage ?** ½ journée **R55**
14 h00 Géraldine Levavasseur 06 45 88 01 97 Françoise Foyer 06 66 28 22 94
12 km dénivelé 211m PERRIERES 14170 Parking de l'église

Dimanche 29 septembre **Nous le longerons mais ne le boirons pas !** Journée **R56**
9 h00 Jean-Marie Chiron 06 74 47 00 55
25,5 km dénivelé 700m PONT D'OUILLY 14690 Parking de l'église

Jeudi 3 octobre **Le chemin des saulniers à Sannerville** Rando douce **R57**
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 **La vallée de l'Orne de bas en haut** journée **R58**
9 h00 Pierre Mercuriot 0686440621
19 km dénivelé 550 m THURY - HARCOURT 14220 Parking de l'ancienne gare

Samedi 12 octobre **Comme Obélix partons à la recherche des romains** ½ journée **R59**
14 h00 Michel Cereuil 06 32 29 64 88 Pierre Godefroy 06 76 67 59 86
12 km AMBLIE 14480 Parking au dessus de l'église

Jeudi 17 octobre **Quand les marins reviennent à terre...** Rando douce **R60**
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 **La Pommeraye, Château Ganne et Mélia** ½ journée **R61**
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 **La forêt dans le marais** Journée **R62**
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 **D'une rive à l'autre...** Rando douce **R63**
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

Samedi 9 novembre **Du mont à la plage** ½ journée **R64**
14 h00 Bernadette Marchal 06 70 17 39 43
12,5 km BLONVILLE SUR MER 14910 Parking 36 avenue Michel D'Ornano

Dimanche 17 novembre **ASSEMBLEE GENERALE** ½ journée et RD



Pascal et Christine Frise : 06 47 22 84 01
Bernadette Marchal 06 70 17 39 43

9 h00 11,5 km Dénivelé 210m **R65**

9 h00 5 km rando patrimoine **R66**

Lieu de RDV LISIEUX 14100 Parking de la Basilique

12h30 Restaurant Café de la Basilique avenue de la basilique
Apéritif et repas (réservation obligatoire)

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 denivelé 330 m HAMARS 14220 Parking à 200 mètres de l'église vers le bas.

Mardi 26 novembre **Mais où est donc passé Salina** Rando douce **R68**
14 h00 Michel Cereuil 06 32 29 64 88 Pierre Godefroy 06 76 67 59 86
8,5 km SANNERVILLE 14940 Parking place Exminter

Dimanche 1er décembre **Dimanche à la campagne** Journée **R69**
10 h00 Bernadette Marchal 06 70 17 39 43
16 km PIERREFITTE EN AUGÉ 14130 Parking de l'église

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 Gite Le relais du Mulberry, 2 bis route de Caen
Hameau de PIERREPONT

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

Dimanche 15 décembre **RANDO DE NOËL** ½ journée **R73**
13h30 Bernadette Marchal 06 70 17 39 43
11 km DEAUVILLE 14800
Parking de l'église



TOUTES LES RANDO A THEME SUR RESERVATION SONT RESERVEES AUX ADHERENTS

1) DEMANDE pour devenir ADHERENT(E) à L'ADTPC - Saison 2023-2024 (utilisable jusqu'au 31/08/2024)

présentée par Sexe F M Né(e) le

Adresse

.....N° de téléphone ou

Adresse Mail indispensable ⁽¹⁾ Nationalité.....

(Remplissez une demande par personne)

2 - option a) Adhésion avec demande de licence FFRandonnée (tarifs 2023-2024) : cochez la case de la ligne choisie		part licence	part ADTPC	tarif	à régler :
<input type="checkbox"/>	IR individuelle avec res1ponsabilité civile	26,10 €	12 €	38,10 €	
<input type="checkbox"/>	IRA individuelle avec responsabilité civile et accidents corporels	28,25 €	12 €	40,25 €	
<input type="checkbox"/>	Jeune moins de 26 ans avec responsabilité civile et accidents corporels	14,00 €	12 €	26,00 €	
<input type="checkbox"/>	IMPN individuelle multi loisirs pleine nature	40,30 €	12 €	52,30 €	
<input type="checkbox"/>	FR familiale avec responsabilité civile ⁽²⁾	51,75 €	24 €	75,75 €	
<input type="checkbox"/>	FRA familiale avec responsabilité civile et accidents corporel ⁽²⁾	56,30 €	24 €	80,30 €	
<input type="checkbox"/>	FMPN familiale multi loisirs pleine nature ⁽²⁾	80,40 €	24 €	104,40 €	
Vous avez coché une case ci-dessus : souhaitez-vous recevoir quatre numéros par an du magazine « Passion Rando » ?				<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON	10,00 €

Etant nouvel(le) adhérent(e), vous êtes dans l'obligation de joindre un Certificat Médical d'Absence de Contre-Indications pour la pratique des activités de marche et de randonnée (CACI), pour chaque demande de licence

2 - option b) Adhésion sans demande de licence FFRandonnée : à condition que vous ayez déjà une licence FFR obtenue dans une autre association		part ADTPC	tarif	à régler :
<input type="checkbox"/>	joignez à votre courrier (ou communiquez dès son obtention) la photocopie de votre licence FFRandonnée 2023 / 2024 obtenue dans une autre association (certificat médical non demandé dans ce cas)	12 €	12 €	

3) Montant du chèque joint (à l'ordre de l'ADTPC) = total des sommes à régler ci-dessus =

4) Souhaitez-vous organiser une randonnée en 2025 ?

OUI NON

5) Je demande mon adhésion aux conditions mentionnées ci-dessus. J'ai pris connaissance du Règlement Intérieur et des Statuts en vigueur, disponibles sur le site de l'ADTPC, et m'engage à les respecter.

Date et signature :

(1) Pour chaque licence individuelle, une adresse mail propre à chaque adhérent est indispensable pour recevoir votre carte d'adhérent ou votre licence dématérialisée (et accéder à votre espace sur le site de la FFRandonnée)

(2) Licence familiale (pour laquelle une seule adresse mail peut suffire) valable pour 2 adultes [conjoint(e), concubin(e) ou pacsé(e)] + enfants ou petits-enfants mineurs ou majeurs sous tutelle ou majeurs de moins de 25 ans, fiscalement à charge de leurs parents et vivant sous le même toit qu'eux ; personnes rattachées :

Nom / Prénom..... Né(e) le.....Adresse mail.....

Nom / Prénom..... Né(e) le.....Adresse mail.....

Nom / Prénom..... Né(e) le.....Adresse mail.....

Cette demande d'adhésion est à compléter (dans chacun des 4 premiers §), à dater et signer (au § 5) et à envoyer à :
Christian BARBET, 55 impasse de la Moissonnière FERVAQUES 14140 LIVAROT-PAYS D'AUGE

