

PROGRAMME DES RANDONNEES
SEPTEMBRE 2026 – FEVRIER 2027

Ce n'est pas grave si vous avancez lentement, inquiétez vous seulement si vous vous arrêtez. (Confucius)

Contacts A.D.T.P.C

Maison des Associations – 8 rue Germaine Tillion – 14000 Caen

Présidente: **Bernadette MARCHAL**

Secrétaire: **Claire COLAS**

Adresse mël: 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.

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 par eux-mêmes des covoiturages.

Plusieurs Catégories de randonnées :

- **le jeudi matin, MARCHE NORDIQUE.**
- le mardi ou le jeudi, **RANDOS DOUCES**, de 7 à 9 km, à allure modérée.
- le samedi, **1/2 JOURNEE**, de 10 à 14 km.
- le dimanche, **JOURNEE ENTIERE**, de 16 à 25 km.
- **le mercredi matin, RANDO SANTE**, de 10h00 à 12h00, 4 à 5 km avec au cours de la sortie **petit renforcement musculaire et équilibre.**
Animateurs diplômés: Bernadette Marchal et Daniel Richard (un groupe whatsapp donne les rendez-vous aux participants).



- Des séjours d'au moins deux jours avec inscription préalable indispensable.

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, mais ils doivent informer les animateurs.

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
			2026		
Dimanche 6 septembre 9h00	journée	BERNIERES SUR MER 14990	CHRISTIAN LETOURNEUR 06 20 36 02 29	parking face à l'Intermarché, 316 Rue Victor Tesnière	20 km Sans difficulté
Mardi 8 septembre 14h00	douce	THURY HARCOURT 14220	MARIE FRANCOISE DUMONT 06 75 48 98 42	parking du centre d'hébergement du Traspy	7,5 km
Dimanche 13 septembre 9h00	journée	AIRAN 14370	XAVIER MANTOY 06 74 51 25 04	parking de l'église St Germain d'Airan	19 km Dénivelé 112 m
Dimanche 20 septembre 9h00	journée	GOUVETS 50420	CHRISTOPHE DELAHAYE 07 87 43 19 99	parking avant la Mairie Angle D454 et C6 (route de Pontfarcy)	20 km Dénivelé 490 m
Jeudi 24 septembre 14h00	douce	GRIMBOSQ 14220	MARIE FRANCOISE DUMONT 06 75 48 98 42	parking la petite Bichotte (parc animalier)	8,0 km
Samedi 26 septembre 14h00	à thème	BAVENT 14860	FRANCOISE FOYER 06 66 28 22 94 CLAUDINE PERRIN 06 87 43 13 01	parking du terrain de foot sur la D224	13 km RANDO MUCOVISCIDOSE Participation 3 euros
Samedi 3 octobre 14h00	1/2 journée	SAINT PIERRE LA VIEILLE 14770	JEAN MARIE CHIRON 06 74 47 00 55	parking de l'église	11 km Dénivelé 222 m
Mardi 6 octobre 14h00	douce	LE FRESNE CAMILLY 14480	MARIE THERESE LAIGNEL 06 52 30 74 51 FRANCOISE FOYER 06 66 28 22 94	Mairie, 1 avenue des Canadiens	7,5 km
Samedi 10 octobre	autre	 <p style="text-align: center;">ASSEMBLEE GENERALE Maison des Associations – rue Germaine Tillion – Caen (salle rouge)</p> <p style="text-align: center;">Début de l'AG à 10h00 12h00 apéritif sur inscription préalable</p>			

DATE	TYPE	LIEU	ANIMATEURS	RENDEZ-VOUS	INFORMATIONS
Dimanche 11 octobre 9h00	journée	NOTRE DAME DE FRESNAY 14170	CHRISTIAN LETOURNEUR 06 20 36 02 29	parking de l'église	19 km Dénivelé 350 m Prévoir les bâtons
Jeudi 15 octobre 14h00	douce	SAINT ANDRE SUR ORNE 14320	BRIGITTE BAUDET 06 86 59 79 09 ODILE BEAUJOUAN 06 04 45 12 59	parking du cimetière (sous l'église)	8,2 km Dénivelé 120 m
Samedi 17 octobre 14h00	1/2 journée	LA POMMERAYE 14690	JEAN PIERRE ROPTIN 06 87 53 68 41	église de la POMMERAY	13,5 km
Samedi 24 octobre 14h00	1/2 journée	BAVENT 14860	JEAN MARIE CHIRON 06 74 47 00 55	parking de la Mairie	12 km Dénivelé 82 m
Dimanche 1 novembre 9h00	journée	COURTONNE LES 2 EGLISES 14290	CHRISTOPHE DELAHAYE 07 87 43 19 99	parking de la Mairie Place St Martin	22 km Dénivelé 320 m
Jeudi 5 novembre 14h00	douce	BAZENVILLE 14480	PASCAL FRISE 06 47 22 84 01	cimetière militaire britannique sur la D87	8 km
Samedi 7 novembre 14h00	1/2 journée	BARON SUR ODON 14210	JEAN MARIE CHIRON 06 74 47 00 55	parking de la Mairie	10,5 km Dénivelé 147 m
Dimanche 15 novembre 9h00	journée	ST PIERRE LA VIEILLE 14770	XAVIER MANTOY 06 74 51 25 04	parking de l'église	20 km Dénivelé 488 m
Mardi 17 novembre 14h00	douce	SAINT SYLVAIN 14190	FRANCOISE BESNARD 06 89 96 68 47 PIERRE BESNARD 07 66 58 76 57	parking de la Mairie	8 km Dénivelé 36 m
Samedi 21 novembre 14h00	1/2 journée	AVENAY 14210	PIERRE MERCURIOT 06 86 44 06 21	parking de l'église	10,5 km Dénivelé 115 m
Dimanche 29 novembre 9h00	journée	CAMBREMER 14340	BERNADETTE MARCHAL 06 70 17 39 43	parking de l'Europe	20 km Dénivelé 380 m
Samedi 5 décembre 9h00	1/2 journée	BAZENVILLE 14480	PASCAL FRISE 06 47 22 84 01	cimetière militaire britannique sur la D87	13 km Dénivelé 89 m

DATE	TYPE	LIEU	ANIMATEURS	RENDEZ-VOUS	INFORMATIONS
Dimanche 24 janvier 9h00	journée	GONNEVILLE EN AUGÉ 14810	CHRISTOPHE DELAHAYE 07 87 43 19 99	parking de l'église	20 km Dénivelé 60 m
Dimanche 31 janvier 10h00	journée	AMFREVILLE 14860	DANIEL BAUDET 06 95 28 22 64	parking salle polyvalente	16 km Dénivelé 100 m
Jeudi 4 février 14h00	douce	BERNIERES SUR MER 14990	MARIE FRANCOISE DUMONT 06 75 48 98 42	parking place du Canada	7 km
Samedi 6 février 14h00	1/2 journée	PETITVILLE 14390	FRANCOISE BESNARD 06 89 96 68 47 PIERRE BESNARD 07 66 58 76 57	parking de la Mairie	13,5 km
Dimanche 14 février 9h00	journée	SAINTE MARTIN DE FONTENAY 14320	PIERRE MERCURIOT 06 86 44 06 21	parking de l'espace Coisel Rue du clos St Joseph	19 km Dénivelé 180 m
Mardi 16 février 14h00	douce	CAEN VENOIX 14000	MARIE THERESE LAIGNEL 06 52 30 74 51 FRANCOISE FOYER 06 66 28 22 94	stade Michel d'Ornano 23 Bd Georges Pompidou	6,5 km Bus ligne 6A ou LB – stade d'Ornano Bus ligne 2 – Venoix
Samedi 20 février 14h00	1/2 journée	FEUGUEROLLES BULLY 14320	CLAUDINE PERRIN 06 87 43 13 01 EVELYNE BARBE 06 81 84 50 98	parking de l'église St Martin de Bully	12 km Dénivelé 100 m
Dimanche 28 février 9h30	journée	PERRIERES 14700	DANIEL BAUDET 06 95 28 22 64	parking de l'église	20 km Dénivelé 180 m