

**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, 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 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](mailto:contac@rando-adtpc.com)

## ANNEE 2024

Dimanche 1 <sup>er</sup> septembre	<b>« De rivière en douets »</b>	journée	<b>R50</b>
9 h00	Catherine Guerry 06 66 42 81 32 et Christian Barbet		
22 km dénivélé 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	<b>Verrons-nous St Aubert ?</b>	Journée	<b>R51</b>
9 h00	Jean-Marie Chiron 06 74 47 00 55		
23 km dénivélé 551 m	LA FORÊT-AUVRAY 61210	Parking de l'église	

Mardi 17 septembre	<b>Où est passé le château de Galmanche</b>	Rando douce	<b>R52</b>
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	<b>Que de belles demeures au détour des chemins !</b>	<b>Rando MUCO</b>	<b>R53</b>
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	
<b>Participation 3 euros</b>			

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 Levavasseur 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

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

PIERREFITTE EN AUGES 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 Gîte 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

14h00

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**

### ANNEE 2025

Samedi 11 janvier

Sur la route de la Libération

½ journée

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

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"

Dimanche 19 janvier

RANDO -GALETTE

Journée et Rando douce

9h00

Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43 et ...

Dimanche 26 janvier Moines, comtes et comtesses attention à la fontaine bouillante journée  
9 h 30 Daniel BAUDET 06 95 28 22 64  
20 km VILLERS CANIVET 14420  
Dénivelé + 230 m 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.

Mardi 4 février Autour de Touffreville Rando douce  
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  
9h00 Pascal FRISE : 06 47 22 84 01 Christine FRISE : 06 40 64 54 79  
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  
14h00 Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21  
11 km LAIZE-LA-VILLE 14320 RDV : parking de l'église

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

Dimanche 23/février Campagne et baie de l'Orne Journée  
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  
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  
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
9h00	Pascal FRISE : 06 47 22 84 01 Christine FRISE : 06 40 64 54 79	
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
9h00	Valérie PORCHEROT 07 80 01 27 11	
13 kms Dénivelé 273 m	HAMARS 14220 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
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
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
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
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
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
14h00	Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21	
12,5 km Dénivelé 180 m	14680 FRESNAY-LE-PUCEUX Parking du stade rue des école	

Dimanche 27 avril	Rhodos Honfleur !	Journée
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.	

Mardi 29 avril	" Randonnée vallonnée en Pays D'Auge"	Rando douce
14h00	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Françoise BESNARD 06 89 96 68 47	
8 km	CLARBEC 14130 Parking de l'église	

Jeudi 1 <sup>er</sup> mai	<b>"Ce sera les 30 kilomètres de l'association"</b>	Journée
8 h30	Claudine PERRIN : 06 87 43 13 01 Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21	

Samedi 3 Mai	Castillon en Bessin et ses environs	½ Journée
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	

Dimanche 11 mai	Les quatre vents	journée
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 15 mai	Autour d'Eterville	Rando douce
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
14 h 00	Catherine GUERRY 06 66 42 81 32 et Elisabeth CEREUIL Michel CEREUIL et Christian BARBET 06 66 42 81 32	
5 km et 11 km	ÉQUEMAUVILLE 14600 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
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
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
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

Jeudi 12 juin	Ne nous perdons pas dans les marais mais découvrons ceux de Bellengreville-Chicheboville	Rando douce
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
9h00	Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43	
	BEUVRON EN AUGÉ	
Rando en 8	Parking place de Woolsey , proche mairie	
	Matin 11 km D + 145 m	
	L'après-midi 11 km D + 138 m	
	Sur réservation participation 5€ 20 personnes	

Jeudi 26 juin	Nous ne prendrons pas le train mais l'ancienne voie minière.	Rando douce
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
14h00	Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42 Brigitte Baudet 06 86 59 79 09	
8 km	VILLERS SUR MER	Parking du Paléospace



Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43 ( CARP)  
 Jacques PONCIN 07 80 54 80 80 ( BF MONTAGNE )

### PROJET

Le Comité Départemental 14 de la Randonnée Pédestre propose d'organiser et d'encadrer un séjour dans le Jura, à la station des ROUSSES du 05 au 12 juillet 2025. Ce séjour est ouvert à tout adhérent de club de randonnée affilié au Comité avec licence et assurance fédérale.

- **Au programme** : une randonnée quotidienne dans le massif jurassien à partir ou à proximité des Rousses. Une bonne pratique de la marche en milieu moyenne montagne est fortement conseillée pour aborder dans les meilleures conditions possibles des parcours d'une quinzaine de km avec des dénivelés positifs de 400-600m.

Samedi 05 juillet : Arrivée aux Rousses en fin d'après-midi, installation au chalet et dîner.

Dimanche 06 juillet : Départ du chalet du Grépillon, pour la Roche Blanche 14 km, 400m de dénivelé .

Lundi 07 juillet : Le Noirmont à partir de La Cure 15km, 620m de dénivelé .

Mardi 08 juillet : La montagne Des Tuffes en passant par le belvédère Des Dappes et le Crêt Pela, 16 km, 562 m de dénivelé.

Mercredi 09 juillet :

Matin: La Vigoureuse en partant du lac de Lamoura 8 km, 315 m de dénivelé.

Après-midi : Le fort Des Rousses, 8 km, 100m de dénivelé et visite de la cave d'affinage.

Jeudi 10 juillet : La Roche Bernard en partant de Bois d'Amont, 15 km ,420 de dénivelé.

Vendredi 11 juillet :

Matin : La Dole 8,5 km, 560 m de dénivelé.

Après-midi : libre

Samedi 12 juillet : Retour

Les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme en fonction des conditions du moment.

- **Hébergement** :  
**LE CHALET DU GREPILLON**

rue du Grépillon

39220 LES ROUSSES

Le tarif en chambre double est de 480€/pers, en pension complète du 05 au 12 juillet 2025 ; il faut compter pour un éventuel supplément single 17€ par nuit en fonction des disponibilités .

- **Inscriptions** :

Elles se feront via le site du CDRP 14 avec un acompte pour chaque participant d'un montant équivalent à 30% du coût de l'hébergement soit 160€ .

Les participants seront enregistrés par ordre de date de réception de leur demande, et à hauteur du nombre de places mises à disposition dans le Chalet ; au-delà les personnes feront l'objet d'une liste d'attente.

La date limite d'inscription est fixée au **18 octobre 2024**, passé ce délai les personnes seront mises sur liste d'attente.

En cas de désistement d'un participant après inscription, la restitution de l'acompte sera conditionnée par les clauses du contrat de réservation de l'organisme d'hébergement, ou à son remplacement par une autre personne en tête de liste d'attente.

Enfin tout participant pourra souscrire à un ensemble d'assurances facultatives, dont l'assurance annulation-interruption, proposées par WTW-MUTUAIDE ASSISTANCE.

- **Transport :**

Il est laissé à l'initiative des participants au sein de chaque club ; ces derniers utiliseront pour le trajet aller-retour Calvados-Jura, comme pour les déplacements sur place, leur véhicule personnel, individuellement ou en covoiturage.

A titre indicatif :

Sur la base des estimations MICHELIN à ce jour.

Caen-Les Rousses : 694km, coût 166€ dont 60€ de péages

Caen-Les Rousses aller-retour : coût 332€

En covoiturant 4 personnes par véhicule, le coût individuel est ramené à 83€.

- **Equipement à prévoir**

- \* Pour le gîte

- vos vêtements de change et vêtement d'aise au Chalet ainsi que des sandalettes
- nécessaire de toilette
- une petite lampe (frontale ou autre)
- (draps et couvertures sont fournis)
- maillot et serviette de bain .

Ne vous embarrassez pas de choses inutiles .....

- \* Pour randonner

- Un sac à dos de bonne qualité, de taille modeste 20 à 30 litres maxi, dans lequel vous transporterez votre pique-nique, boisson, sucreries et alimentation diverse, un coupe-vent imperméable et une polaire ou similaire si la météo se dégrade, une petite pharmacie personnelle si vous le souhaitez.

Ne vous chargez pas de trop, le poids est l'ennemi du randonneur ....

- Une bonne paire de chaussures de marche, imperméable et semelles bon crantage pour tous terrains.



- Une paire de bâtons **de randonnée de bonne qualité, fort conseillée**
- Coudre-chef, lunettes solaires et protection solaire.

**Il y aura une new sur le site dès la parution des pré inscriptions sur cdrp 14**

Dimanche 20 juillet	« Vous avez demandé les 22 à Asnières ? »	Journée
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	Ou est passée la Motte ?	Rando douce
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  
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  
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 ?  
14h00

Samedi 9 août Ne soyons pas tatillons ½ journée  
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 AOÛT Le baron Hamon a des Dents contre Guillaume ! Journée  
Plaine, bocage et patrimoine  
9 h00 Daniel BAUDET 06 95 28 22 64  
20 km VILLIERS LE SEC 14480 (Creully sur Seulles)  
dénivelé + 200 m 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  
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  
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  
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
9h00	Jean AUVRAY 06 29 81 04 08	
21 km	SAINT-PIERRE-DU-VAL 27210	
dénivelé + 330 m	Parking de l'église	

Mardi 16 septembre	Sur les traces de nos aînés, autour du bois Roger	Rando douce
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 20 septembre	A travers bois !	½ journée
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€ )	

Dimanche 28 septembre	La petite Rome du Calvados	Journée
9h00	Christophe et Véronique DELAHAYE 07 87 43 19 99	
25 km	14077 BLANGY LE CHATEAU	
Dénivelé 550 m	Parking de la mairie, route du Mesnil (D140)	

Jeudi 2 octobre	Longeons le Laizon	Rando douce
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
14h00	Jean-Marie CHIRON 06 74 47 00 55	
12 km	BARON SUR ODON 14210	parking de la mairie.

Dimanche 12 octobre?	Les Marais de la Dives	journée
AG ?		
9h00	Pascal FRISE : 06 47 22 84 01    Christine FRISE : 06 40 64 54 79	
20 km	14390 CABOURG	
Dénivelé + 8m	Parking près de l'hippodrome, au rond-point entre l'avenue de l'hippodrome, la	
Dénivelé - 8m	rue des Salines et la rue du Pont Saint Pierre	
	Prévoir pique-nique	

Samedi 18 octobre	Balade automnale	½ journée
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  
9 h 30 Daniel BAUDET 06 95 28 22 64  
19 km Dénivelé + 300 m MONTCHAUVET 14350 Parking de la mairie

Dimanche 9 novembre Mer, sablés, huîtres, marais ... Journée  
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

Samedi 15 novembre Comme Obélix partons à la recherche des romains ½ journée  
14h00 Michel CEREUIL 06 32 29 64 88 Pierre GODEFROY 06 76 67 59 86  
12 km AMBLIE 14480 Parking au dessus de l'église

Dimanche 23 novembre Auprès de l'Ajon Frileux, avec Orgueil, il a avalé l'arête ! Journée  
10 heures Daniel BAUDET 06 95 28 22 64  
15 km Dénivelé + 220 m BANNEVILLE SUR AJON 14260 Parking de l'église

Dimanche **ASSEMBLEE GENERALE** ½ journée et RD



Bernadette MARCHAL 06 70 17 39 43 et ....

Lieu de RDV  
9 h00

12h45 Restaurant Apéritif et repas ( réservation obligatoire )

15H00 Assemblée générale

Dimanche 23 novembre Auprès de l'Ajon Frileux, avec Orgueil, il a avalé l'arête ! Journée  
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 Saint Honoryne du Fay Rando douce  
14h00 Marie Françoise DUMONT 06 75 48 98 42  
Françoise BESNARD 06 89 96 68 47  
8 km SAINTE HONORINE DU FAY 14210 Parking de l'église

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

Dimanche 7 décembre	une traversée de Caen	journée
10h00	Pierre MERCURIOT 06 86 44 06 21	
17,5 km	CAEN 14100 Parking cours Général Koenig	parcours majoritairement en ville

Dimanche 14 décembre	RANDO NOËL	
14h00	?	

**1) DEMANDE pour devenir ADHERENT(E) à L'ADTPC - Saison 2024-2025 (se terminant le 31/08/2025)**  
présentée par ..... Sexe F  M  Né(e) le .....  
Adresse .....  
.....N° de téléphone ..... ou .....  
Adresse Mail indispensable <sup>(1)</sup> ..... Nationalité.....  
*(Remplissez une demande par personne)*

<b>2 - option a) Adhésion avec demande de licence FFRandonnée</b> (tarifs 2024-2025) : cochez la case de la ligne choisie		part licence	part ADTPC	tarif	à régler :
<input type="checkbox"/>	<b>IR</b> individuelle avec responsabilité civile	28,70 €	12 €	<b>40,70 €</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>IRA</b> individuelle avec responsabilité civile et accidents corporels	30,85 €	12 €	<b>42,85 €</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>Jeune</b> moins de 26 ans avec responsabilité civile et accidents corporels	14,00 €	12 €	<b>26,00 €</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>IMPN</b> individuelle multi loisirs pleine nature	42,90 €	12 €	<b>54,90 €</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>FR</b> familiale avec responsabilité civile <sup>(2)</sup>	56,95 €	24 €	<b>80,95 €</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>FRA</b> familiale avec responsabilité civile et accidents corporel <sup>(2)</sup>	61,50 €	24 €	<b>85,50 €</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>FMPN</b> familiale multi loisirs pleine nature <sup>(2)</sup>	85,60 €	24 €	<b>109,60 €</b>	
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 €	
<b>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), datant de moins de 6 mois</b>					
<b>2 - option b) Adhésion sans demande de licence FFRandonnée : à condition que vous ayez obtenu par ailleurs une licence FFRandonnée avec assurance</b>			part ADTPC	tarif	à régler :
<input type="checkbox"/>	joignez à votre courrier (ou communiquez dès son obtention) la copie de votre licence avec assurance de la FFRandonnée pour 2024 / 2025 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 =**

**4) Souhaitez-vous organiser une randonnée en 2026 ?**  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(e) 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**