

MARS

Samedi 7 et dimanche 8 mars
Salon Gourmand Caux à Yvetot

Jeudi 12 mars

Rando nature « Les arbres remarquables » à Canteleu

14h au parking du parc animalier
Sur réservation : 02 35 52 93 20
maisons-des-forets@metropole-rouen-normandie.fr



Jeudi 19 mars

Rando Santé®, Bien-être à Orival

14h, Bd de la Plage (Viaduc)
6 km animée par l'ARPPQ Petit-Quevilly
Inscription obligatoire FFRandonnée 76 :
09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr



Jeudi 26 mars

Marche nordique à Froberville, visite commentée d'Yport

De 9h30 à 15h30 à la salle des fêtes
8,5 km – moyen
Encadrement FFRandonnée 76
Gratuit. Prêt de bâtons gratuit.
Inscription obligatoire Département 76 :
www.seinemaritime.fr



Samedi 28 mars

Journée départementale de la Marche Audax à Gonnevill-la-Mallet

Place du Vieux Marché
Allure 6 km/h - 4 distances :
17,5 km à 7h, 12,5 km à 10h15, 6 km à 13h25 et 14 km à 14h40
Inscription obligatoire jusqu'au 13 mars
VCH Le Havre : 06 46 67 40 07
vchmarche@hotmail.fr



AVRIL

Jeudi 2 avril

Normandie Sporte contre le cancer

De 10h à 16h, stand à l'Hôpital Jacques Monod au Havre et au CHU de Rouen

Jeudi 16 avril

Rando Santé®, Bien-être à Saint-Martin-de-Boscherville

14h à la Chapelle Saint-Gorgon au Génétéy
6 km animée par l'ASPTT Rouen
Visite facultative de la chapelle 2 €, paiement sur place
Inscription obligatoire FFRandonnée 76 :
09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr



Samedi 25 avril

Rando Santé®, Bien-être à Saint-Martin-de-Boscherville

14h au parking de la mairie
6 km animée par la FFRandonnée 76
Visite facultative des jardins de l'Abbaye : 5 € paiement sur place
Inscription obligatoire FFRandonnée 76 :
09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr



Dimanche 26 avril

Randonnée en linéaire (GR® 212 vallée de la Saône) de Saint-Ouen-sous-Brachy à Quiberville

9h à l'OT de Quiberville, transfert en bus
21 km coanimée avec l'OT Terroir de Caux
Pique-nique tiré du sac.
Dégustation de fruits de mer
15€ (incluant transfert en bus et dégustation)
Inscription obligatoire (max 50 personnes)
FFRandonnée 76 : 09 53 82 34 96
seine-maritime@ffrandonnee.fr



AVRIL

Lundi 27 avril

Rando Santé®, Bien-être au Parc de Rouelles – Le Havre



14h au parking du centre équestre (Maison des étangs, la Bouteillerie)

6 km animée par RandOcéane Le Havre

Inscription obligatoire FFRandonnée 76 :

09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr

Mardi 28 avril

Rando nature « Les jacinthes des bois » à Darnétal



14h à la Maison des forêts - Bois du Roule

Sur réservation : 02 35 52 93 20

maisons-des-forets@metropole-rouen-normandie.fr

MAI

Dimanche 3 mai

Naturellement Jumièges



De 11h à 17h30 à la Base de Loisirs de Mesnil-sous-Jumièges

14h15 séance découverte de la Marche nordique. Prêt de bâtons gratuit

Renseignement www.seinemaritime.fr



Jeudi 7 mai

Rando Santé®, Bien-être à Saint-Pierre-de-Manneville



14h au parking en face de la mairie

6 km animée par la FFRandonnée 76

Possibilité de goûter à la ferme 10 €

Inscription obligatoire FFRandonnée 76 :

09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr

Vendredi 8 mai

Le Trèfle à 4 feuilles en forêt d'Eu à Cuverville-sur-Yères

Organisé par les IBE

Départ libre - centre ville

4 boucles de 12 km

4 € participation à la journée

Inscription sur place

06 83 79 10 95 ou 02 35 50 28 29

MAI

Samedi 9 mai

Viking Nordic Walk & Trail à Elbeuf



Rencontres sport-santé, bien être et environnement. Animations et festivités gratuites De 10h à 18h, séance découverte de la Marche nordique. Prêt de bâtons possible.

Renseignement www.laviking.com

Dimanche 10 mai

Viking Nordic Walk & Trail à Orival



A partir de 9h30 :

- Compétitions en marche nordique et trail
- Rando sportives (8, 14 km) et familiale (5 km)

Renseignement www.laviking.com

Dimanche 17 mai

La Journée du Souffle au Centre Hospitalier du Rouvray



4 rue Paul-Eluard à Sotteville-lès-Rouen

Animations et festivités gratuites

10h30 et 14h15 initiation de la Marche Nordique

Inscription obligatoire MAPHR

06 70 04 21 26 – mido76@wanadoo.fr

Dimanche 17 mai

Rando patrimoine à Vascoeuil

9h30 au château de Vascoeuil.

10 km, découverte de la vallée de l'Andelle

Visite guidée du Château de Vascoeuil

31,50 € (incluant repas et visite du château)

Inscription obligatoire (max 30 personnes)

FFRandonnée 76 : 09 53 82 34 96

seine-maritime@ffrandonnee.fr

Mercredi 27 mai

Marche nordique à Saint-Etienne-du-Rouvray, Val l'Abbé



13h45 au 1, rue du Val l'abbé, Bus F3 ou ligne 27, arrêt Goubert

9 km animée par la FFRandonnée 76

Gratuit. Prêt de bâtons possible.

Inscription obligatoire FFRandonnée 76 :

09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr

JUIN

Mercredi 10 juin

Rando Santé®, Bien-être à Oissel

14h quai de Stalingrad (foyer municipal)

6 km animée par le Rando Oissel Club

Inscription obligatoire FFRandonnée 76 :

09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr



Jeudi 11 juin

**Marche nordique et visite
d'artiste à Duclair**

De 9h30 à 15h30 à la Mairie de Duclair

8 km – moyen. Encadrement FFRandonnée 76

Gratuit. Prêt de bâtons gratuit.

Inscription obligatoire Département 76 :

www.seinemaritime.fr



Dimanche 14 juin

Journée de la Rando à Auffay

Organisée par l'OT Terroir de Caux

Boucles de 6 à 25 km. Chasse au trésor.

Gratuit, ouvert à tous.

Renseignements : 02 35 34 13 26

tourisme-auffay@terroirdecaux.net

www.quibervillesurmer-auffay-tourisme.com



Jeudi 25 juin

**Marche nordique et visite
guidée - LeTilleul**

De 9h30 à 15h30 parking des 3 Menhirs / vailleuse
d'Antifer

8 km – moyen. Encadrement FFRandonnée 76

Gratuit. Prêt de bâtons gratuit.

Inscription obligatoire Département 76 :

www.seinemaritime.fr



Samedi 27 juin

Jumièges au Naturel

**Randonnée, déjeuner, visite de l'abbaye et
cueillette de plantes**

avec Rouen Normandie Tourisme et Congrès

9h45 à l'Abbaye de Jumièges

Rando 9 km animée par la FFRandonnée 76

Déjeuner au restaurant L'Auberge des Ruines

visite guidée de l'Abbaye en compagnie du Chef

Christophe Mauduit

37 € (incluant la randonnée, le repas et la visite)

Inscription obligatoire Rouen Tourisme :

www.rouentourisme.com



JUILLET

Samedi 25 juillet

Jumièges au Naturel

**Randonnée, déjeuner, visite de l'abbaye et
cueillette de plantes**

avec Rouen Normandie Tourisme et Congrès

9h45 à l'Abbaye de Jumièges

Rando 9 km animée par la FFRandonnée 76

Déjeuner au restaurant L'Auberge des Ruines

visite guidée de l'Abbaye en compagnie du Chef

Christophe Mauduit

37 € (incluant la randonnée, le repas et la visite)

Inscription obligatoire Rouen Tourisme :

www.rouentourisme.com



SEPTEMBRE

Samedi 5 septembre

Forum des associations de Rouen

de 9h à 17h place de la Préfecture

Mardi 8 septembre

**Rando Santé®, Bien-être
à Saint-Etienne-du-Rouvray**

14h à la Maison des forêts

6 km animée par l'ARPPQ Petit-Quevilly

Inscription obligatoire FFRandonnée 76 :

09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr



Jeudi 10 septembre

Rando nature en Forêt Verte

**« Forêt monumentale et arbres
remarquables »**

14h au Parking du Grand Canton (2180, chemin de
la Bretèque) - Bois Guillaume

Sur réservation : 02 35 52 93 20

maisons-des-forets@metropole-rouen-normandie.fr



Jeudi 17 septembre

**Marche nordique et visite
commentée à St-Aubin-sur-Mer**

De 9h30 à 15h30 parking de la Plage

9 km – facile. Encadrement FFRandonnée 76

Gratuit. Prêt de bâtons gratuit.

Inscription obligatoire Département 76 :

www.seinemaritime.fr



SEPTEMBRE

Dimanche 20 septembre Rando Patrimoine à Vascoeuil

9h30 au château de Vascoeuil
10 km autour de Ry
Visite guidée de l'exposition photo avec Jean-François Rauzier
33 € (incluant le repas et la visite guidée)
Inscription obligatoire (max 30 personnes)
FFRandonnée 76 :
09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr

Samedi 26 septembre

Jumièges au Naturel Randonnée, déjeuner, visite de l'abbaye et cueillette de plantes

avec Rouen Normandie Tourisme et Congrès
9h45 à l'Abbaye de Jumièges
Rando 9 km animée par la FFRandonnée 76
Déjeuner au restaurant L'Auberge des Ruines
visite guidée de l'Abbaye en compagnie du Chef Christophe Mauduit
37 € (incluant la randonnée, le repas et la visite)
Inscription obligatoire Rouen Tourisme :
www.rouentourisme.com



Lundi 28 septembre

Rando Santé®, Bien-être au Parc de Rouelles – Le Havre

14h au parking du centre équestre (Maison des étangs, la Bouteillerie)
6 km animée par RandOcéane Le Havre
Inscription obligatoire FFRandonnée 76 :
09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr



OCTOBRE

Vendredi 2 octobre

Marche nordique en Forêt Verte

13h45 au Parking du Grand Canton (2180, chemin de la Bretèque) - Bois-Guillaume
9 km - encadrement assuré par la FFRandonnée 76
Gratuit. Prêt de bâtons possible.
Inscription obligatoire FFRandonnée 76 :
09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr



OCTOBRE

Samedi 3 octobre Journée des Présidents à Belleville-en-Caux

Mercredi 7 octobre

Rando nature « Zones humides et biodiversité » à St-Riquier-en-Rivière



en partenariat avec la Fédération des Chasseurs de Seine-Maritime
Randonnée et visite commentée
Inscription obligatoire FFRandonnée 76 auprès de Bernard Dupressoir
07 81 57 43 66 - dupressoirb@cegetel.net

Semaine Bleue du 5 au 11 octobre

2 Rando Santé®, Bien-être en partenariat avec les CLIC Plateau Nord et Repérage Elbeuf



Dates et lieux à confirmer
Inscription obligatoire
Renseignement auprès de FFRandonnée 76 :
09 53 82 34 96 – seine-maritime@ffrandonnee.fr

LA SEMAINE BLEUE

Rando Santé®, Bien-être :



Participation gratuite pour les licenciés.
Limité à 2 participations par an pour les non-licenciés.

FFRandonnée 76

99 route de Dieppe
76770 MALAUNAY
09 53 82 34 96

seine-maritime@ffrandonnee.fr
www.seine-maritime.ffrandonnee.fr