



# L'AMI DE LA NATURE

## "Libres sentiers" – le Havre

*Bulletin d'information et de liaison de "l'Association Locale des Amis de la Nature" du Havre*

Permanence 1<sup>er</sup> et 3<sup>me</sup> samedis de chaque mois de 14h30 à 15h30

*Maison des Etangs - Parc de Rouelles*

Rue de la Bouteillerie - 76610 le Havre

Parking et arrêt de bus : "Parc de Rouelles"

**N° 167**

1<sup>er</sup> quadrimestre 2026

Février à mai 2026



*Photo: A.B.*

**Contact et renseignements :**

02 35 30 78 94

lehavre-an@amis-nature.org

**Site internet :**

<https://www.amis-nature-lehavre.fr>

Facebook: Amis de la Nature France

**Adresse postale :**

**U. T. les Amis de la Nature**

*(Ligue de l'Enseignement)*

32 rue Clovis

76600 LE HAVRE



## Edito

Chers Adhérents Amis de la Nature,,

Avec le Comité, je vous adresse tous mes vœux de bonheur et de santé pour l'année 2026.

Nous souhaitons pour vous tous « Amis de la Nature » beaucoup d'échanges créatifs et de partages amicaux.

« *Ces vœux sont aussi l'occasion de remercier vivement tous les volontaires bénévoles qui se sont impliqués ponctuellement ou plus régulièrement dans l'organisation et le fonctionnement de l'association. (préparation et propositions de sorties, animations), ou qui ont contribué par des propositions et apporté leur aide, afin que le programme soit varié et attractif toute l'année, » »*

Grâce au fonctionnement sous forme de commissions ceci permet d'élaborer des projets participatifs, d'impliquer les personnes intéressées, et de partager vos envies, remarques, et savoir faire.. N'hésitez pas à rejoindre les groupes "séjour, animation, ...", et à programmer avec eux les dates de rencontres.

*Cette année sera aussi importante pour la formation : **mise à jour PSC1** (gestes de premiers secours), **Formation de remplaçants** à la marche nordique pour mener les groupes lors d'une indisponibilité du titulaire, **Formations ARPI, 2 et 3** proposées par la fédération ; (A noter : les formations ARPI (lecture de cartes) et PSC1 sont nécessaires pour accéder à la formation « encadrement Marche Nordique titulaire »*

**Le programme des sorties** de ce bulletin peut être étoffé : des dates sont libres ? Alors vous choisissez une date libre et 8 à 10 jours avant celle-ci, vous adressez votre proposition de sortie ou d'animation à Françoise MORIN ([francoise.morin556@orange.fr](mailto:francoise.morin556@orange.fr)) ou Nadine MEZAIZE ([mezaize.nadine9@gmail.com](mailto:mezaize.nadine9@gmail.com)) qui gèrent la programmation et transmettent à Rubens pour la diffusion à tous.

*Nous maintenons l'inscription préalable par SMS avant 17h la veille pour à la fois gérer le covoiturage et anticiper les modifications (météo ou virus !!).*

**Des projets de séjours sont en cours**, n'hésitez pas à contacter les correspondants, pour vous informer de la liste d'attente.

**Donnez-nous de vos nouvelles.** Les permanences sont à votre disposition : chaque 1<sup>er</sup> et 3<sup>me</sup> samedi du mois, à la Maison des Etangs de 14h30 à 15h30.

Vous pouvez aussi participer à la tenue des permanences. (référente : Pierrette VALLIN).

Voilà, la dynamique de fonctionnement s'entretient, nous comptons sur vous.

Bien Amicalement, pour le Comité,

La Présidente

### A noter sur vos agendas :

\* **Week-end régional AN à Clécy : 30 et 31 mai 2026 (inscriptions avant le 14 mars)**

→ cf. page 3 de ce bulletin



**Prochaine réunion** du nouveau Comité élu à notre dernière Assemblée Générale, le 23 février à la Maison des Etangs (réunion constitutive).

\*\* Si vous souhaitez venir assister aux réunions du comité, rencontrer les membres, ou présenter un projet, inscrivez-vous auprès de :

Geneviève Lepiller par SMS au 06 60 02 52 03.\*\*



# 11<sup>me</sup> week-end régional normand du 30 au 31 mai 2026 à Clécy

## Au programme :

### \* Des activités encadrées:

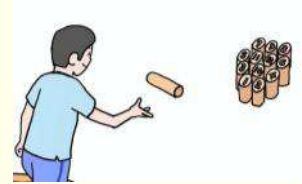
- kayak,
- via-ferrata,
- escalade et rappel sur les rochers du parc,
- randonnées pédestres pour tous (2 niveaux),
- marche nordique (apportez vos bâtons),



### \* Des activités libres non encadrées:

- balades cyclo sur la voie verte (libre accès, prévoir son vélo, (location de vélo sur place possible),
- parcours d'orientation, pétanque, molkky, jeux de société, etc..

## Découpage des journées :



### Samedi 30 mai:

- matin: arrivées et accueil des participants, pot à 11 h. et pique-nique tiré du sac.
- après-midi: activités à la carte déjà réservées lors de l'inscription ou libres.
- soir: apéritif offert par la région, puis repas en commun préparé et servi par un traiteur.

(*Important* → chaque participant apporte ses couverts, assiette, bol verre et service de table.)

### Dimanche 31 mai:

- petit déjeuner à la base Lionel Terray ;
- matin et après-midi: activités à la carte, pique-nique tiré du sac à midi
- clôture par le pot de l'amitié à 16 h 30



## INSCRIPTION EN LIGNE :      <http://www.helloasso.com>

- \* pour se loger (gîte, camping, base Lionel Terray) : hébergement 23 € + repas soir 12 € = **35 €**
- \* pour participer aux activités payantes : **6 €/** personne. L'activité (kayak, via ferrata, escalade, à des tarifs très avantageux!)
- \* pour avoir des précisions pratiques sur le week-end (résumé en fin d'inscription).

**Correspondante le Havre :** co-voiturage, aide à l'inscription, précisions, ...

**Pascale Rémy - [pascalr76@laposte.net](mailto:pascalr76@laposte.net) - 06 13 93 44 11**



## **Visitez le nouveau site de notre fédération Amis de la Nature :**

*<https://www.amis-nature.fr>*

→ **le plus :** un "accès adhérent"

(avec identifiant et mot de passe à demander en ligne avec votre numéro de carte d'adhérent de l'année en cours.

Vous y trouverez



- des informations et invitations
- des différentes assos locales qui organisent des moments de solidarité,
- des sorties ou des séjours pour tous.

## ZOOM SUR NOS ACTIVITES

Il y a la rando, la marche nordique, et aussi un peu de visites de patrimoine, et aussi des sorties nature, mais encore ?



Les **Amis de la Nature** peuvent aussi s'intéresser à des loisirs plus statiques, comme les *jeux de table*, ou découvrir d'autres disciplines comme la *danse en ligne*, ou s'essayer au *molkky* et la *pétanque*.

Grâce à nos bénévoles qui retroussent leurs manches, nous pouvons participer :

- L'Activité Danse :

**Nadine** nous invite à danser en fin d'après-midi, souvent en milieu de semaine, et à se retrouver pour partager un repas au restaurant.



L'expérience dure depuis quelques temps déjà, surtout depuis la préparation du 50<sup>me</sup> anniversaire de notre asso locale.

L'équipe s'étoffe : une quinzaine d'AN participent régulièrement à cette animation mensuelle qui se déroule à la **Maison des Etangs** à Rouelles, ou et le plus souvent dans les locaux de la *Ligue de l'Enseignement* 32 rue Clovis au Havre.

Avis des participants : "Super ambiance", et ils se retrouvent avec grand plaisir pour réviser quelques pas et surtout après l'effort, partager un repas très convivial.

- L'Activité Jeux :

Avec **Nadine** également, environ 5 personnes se retrouvent autour de *jeux de tables* divers et variés, souvent apportés par eux-mêmes. Programmée le mercredi ou le samedi, cette animation mensuelle commence parfois par une *randonnée* suivie d'un pique-nique, à la **Maison des Etangs**, mais on peut aussi rejoindre le groupe juste pour jouer l'après-midi et faire travailler ses neurones.







**Agnès** pour sa part, nous invite également à découvrir la *pétanque* ou le *Molkky*. Cette activité dépend beaucoup de la météo. Il faut trouver un créneau et des lieux adaptés. Quelques essais ont permis de découvrir ces jeux, et de profiter du plein air entre amis au **Havre** ou tout près. Suivant ses disponibilités et les engagements **d'Agnès**, cette activité n'est pas régulière, mais il ne tient qu'à vous de relayer et impulser d'autres séances.






Ces animations sont des exemples, et nous démontrent que nous pouvons être "**adhérent ressource**" et "**animateur**" de la vie associative. Vous avez un jeu à partager, ponctuellement, ou plus souvent, n'hésitez pas à nous en parler.



# Programmation des activités régulières des mercredis, jeudis et samedis de février à juin 2026

*(attention : ces activités ne figurent pas dans les pages suivantes)*

	<p><i>Journée</i></p> <p><b>« Sorties des mercredis »</b></p> <p>de 11 à 15 km, pique-nique tiré du sac          Visite possible au cours de la randonnée          (précision donnée au moment de l'inscription)          L'heure de départ et le lieu de rendez-vous pour le covoiturage seront donnés au moment de l'inscription par l'organisatrice,  <b><u>la veille avant 14h00</u></b>          25 février, 4 et 25 mars, 1<sup>er</sup>, 15 et 29 avril,          6 et 20 mai, 3 et 17 juin</p>	<p><b>Nadine Mézaize</b>          06 18 66 71 89</p> <p><b>Agnès Choloux</b>          06 60 85 61 05</p>
	<p><i>Journée</i></p> <p><b>« Sorties de tous les jeudis »</b></p> <p>de 20 à 23 km - Pique-nique tiré du sac          Départ du Havre à 9h00 - Covoiturage établi par l'organisateur          Inscription par mail <b><u>la veille avant 18h00.</u></b>          Lieu de Rdv. et covoiturage communiqués par l'organisateur par mail la veille vers 20h00.</p>	<p><b>Daniel Duchesne</b>          duchesne.daniel@club-internet.fr</p>
	<p><i>1/2 journée</i></p> <p><b>« Marche nordique de tous les samedis matin »</b></p> <p><b>=&gt; 3 niveaux : "tonique", "plaisirs", "cool / débutant"</b></p> <p>Départ 9h30 de la <i>Maison des Etangs - Parc de Rouelles</i> :          28 février, 14 et 28 mars, 11 et 25 avril, 9 et 23 mai, 6 et 20 juin.          Départ 9h30 du parking de l'ancien camping de la  <b>Forêt de Montgeon</b> :          21 février, 7 et 21 mars, 4 et 18 avril, 2, 16 et 30 mai, 13 et 27 juin.          =&gt; Pas d'inscription, rendez-vous sur place à 9h20.</p>	<p><b>Daniel Duchesne</b>          06 46 68 00 13</p>
<p><b>Danses</b></p> 	<p><b><u>Le mercredi à la Maison des Etangs ou à la salle rue Clovis</u></b></p> <p>11 février ; 11 mars ; 8 avril ; 27 mai ; 10 juin.</p>	<p><b>Nadine Mézaize</b>          06 18 66 71 89</p>
<p><b>Jeux de société</b></p> 	<p><b><u>Le samedi à 14h30 à la Maison des Etangs</u></b></p> <p>7 mars ; 4 avril ; 2 mai ; 6 juin.</p>	<p><b>Nadine Mézaize</b>          06 18 66 71 89</p>

	<p><i>Journée ou demi-journée</i>      <b>« Sorties des dimanches »</b></p> <p><i>Les propositions de sorties seront publiées 8 à 10 jours avant la date choisie par courriel.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* De 8 à 17 km, (pique-nique tiré du sac si en journée)</li> <li>• Visite possible au cours de la rando <i>(précision donnée au moment de l'inscription)</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Inscription auprès de l'organisateur(trice)</u></b> <b>(La veille avant 17h) qui vous confirmera le programme, les horaires et le rendez-vous pour le covoiturage*</b></p> <p><u>Contacts pour proposition</u> : Nadine MEZAIZE, Françoise MORIN</p>	<p><i>Vous pouvez nous contacter pour préparer ensemble un parcours:</i></p> <p><b>Françoise Morin Nadine Mezaize Geneviève Lepiller Daniel Duchesne Pascale Rémy</b></p> <p><i>L'équipe se tient à votre disposition pour choisir une date et vous aider.</i> <a href="mailto:lehavre-an@amis-nature.org">lehavre-an@amis-nature.org</a></p>
<p><b><u>Dates déjà réservées</u></b></p>		
<p><i>Dim. 8 février</i></p> 	<p><i>1/2 journée</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Rando du dimanche</u></b> <b><u>Boucle de 8 à 10 km autour de Montivilliers</u></b> <b><u>ou des communes proches</u></b></p> <p>Rdv à 14h au terminus bus C1 (gare de Montivilliers) pour rejoindre le point de départ de la rando qui sera confirmé par SMS lors de l'inscription.</p> <p style="text-align: center;"><i><b>Inscription auprès de l'organisatrice la veille avant 19h</b></i></p>	<p><b>Geneviève Lepiller</b></p> <p>06 60 02 52 03</p>
<p><i>Dim. 15 février</i></p> 	<p><i>1/2 journée</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Autour d'Octeville</u></b></p> <p>Boucle de 8,5km. Départ à 14h du parking rue Voltaire. Rdv à 14h15 sur le parking de l'église d'Octeville pour le départ de la rando</p> <p style="text-align: center;"><i><b>Inscription auprès de l'organisatrice la veille avant 19h</b></i> <i><b>Annulation en cas d'intempéries</b></i></p>	<p><b>Danièle Dilard</b></p> <p><b>06 81 17 04 38</b></p>
<p><i>Ven. 20 février</i></p> 	<p style="text-align: center;"><b><u>La vie des goélands entre ville et nature</u></b></p> <p>Sortie organisée par la Maison de l'Estuaire en partenariat avec la ville du Havre</p> <p>Rdv au bord du bassin du Roi, quai de l'île face à la Halle aux poissons à 10h. Durée 1h30</p> <p><i><b>Gratuit, réservation obligatoire à: <a href="mailto:biodiversite@lehavre.fr">biodiversite@lehavre.fr</a></b></i></p>	<p><b>Maison de l'Estuaire</b></p> <p><i><b><a href="mailto:communication@maisondelestuaire.org">communication@maisondelestuaire.org</a></b></i></p>

<p><b>Dim. 1<sup>er</sup> mars</b></p> 	<p><i>1/2 journée</i></p> <p align="center"><b><u>Café Blanc - Cauville</u></b></p> <p>Boucle de 11km Départ à 13h30 du parking rue Voltaire. Rdv à 13h50 sur le parking du Café Blanc sur la route d'Etretat pour le départ de la rando</p> <p align="center"><i>Inscription auprès de l'organisatrice la veille avant 19h</i> <i>Annulation en cas d'intempéries</i></p>	<p><b>Danièle Dilard</b></p> <p><b>06 81 17 04 38</b></p>
<p><b>Dim. 8 mars</b></p> 	<p><i>1/2 journée</i></p> <p align="center"><b><u>Rando du dimanche</u></b> <b><u>Boucle de 8 à 10 km autour de Montivilliers</u></b> <b><u>ou des communes proches</u></b></p> <p>Rdv à 14h au terminus bus C1 (gare de Montivilliers) pour rejoindre le point de départ de la rando qui sera confirmé par SMS lors de l'inscription.</p> <p align="center"><i>Inscription auprès de l'organisatrice la veille avant 19h</i></p>	<p><b>Geneviève Lepiller</b></p> <p>06 60 02 52 03</p>
<p><b>Dim. 22 mars</b></p> 	<p><i>1/2 journée</i></p> <p align="center"><b><u>Ste-Adresse histoire et patrimoine</u></b></p> <p align="center">10 km environ</p> <p>Rdv à 14h place Clémenceau (statut Albert 1<sup>er</sup>)</p> <p align="center"><i>Inscription auprès de l'organisatrice la veille jusqu'à 19h.</i> <i>Annulation en cas d'intempéries</i></p>	<p><b>Danièle Dilard</b></p> <p>06 81 17 04 38</p>
<p><b>Lun. 6 avril Pâques</b></p> 	<p><i>1/2 journée</i></p> <p align="center"><b><u>Le Tilleul - Sainte-Marie-au-Bosc</u></b></p> <p align="center">Boucle 10 km.</p> <p>Départ à 13h30 du parking rue Voltaire. Rdv à 14h sur le parking de la mairie du Tilleul pour le départ de la rando</p> <p align="center"><i>Inscription auprès de l'organisatrice la veille avant 19h</i> <i>Annulation en cas d'intempéries</i></p>	<p><b>Danièle Dilard</b></p> <p>06 81 17 04 38</p>
<p><b>Dim. 19 ou 26 avril</b></p> 	<p><i>1/2 journée</i></p> <p align="center"><b><u>Rando du dimanche</u></b> <b><u>Boucle de 8 à 10 km autour de Montivilliers</u></b> <b><u>ou des communes proches</u></b></p> <p>Rdv à 14h au terminus bus C1 (gare de Montivilliers) pour rejoindre le point de départ de la rando qui sera confirmé par SMS lors de l'inscription.</p> <p align="center"><i>Inscription auprès de l'organisatrice la veille avant 19h</i></p>	<p><b>Geneviève Lepiller</b></p> <p>06 60 02 52 03</p>
<p><b>Dim. 3 mai</b></p> 	<p><i>Matin et début d'après-midi</i></p> <p align="center"><b><u>Grande sortie à Conches-en-Ouche</u></b></p> <p>Départ du Havre à 8h avec covoiturage. Matin et début de matinée randonnée de 14 km (possibilité de ne faire que 10 km si besoin).</p> <p>Pique -nique tiré du sac, inclus au cours de la rando. Le reste de l'après-midi, visite du musée de la verrerie (gratuit 1h30 minimum de visite). Retour vers 19h30 – 20h Si plus de précisions, s'adresser à l'organisatrice</p> <p align="center"><i>Inscription auprès de l'organisatrice la veille avant 18h</i></p>	<p><b>Agnès Choloux</b></p> <p><b>06 60 85 61 05</b></p>

<p><b>Dim 10 mai</b></p> 	<p><i>Journée</i></p> <p><b><u>Bailleul-la-Vallée - Fontaine-la-Louvet</u></b>  <b><u>Source de la Calonne (Auprès de Cormeilles 27)</u></b></p> <p>Boucle d'environ 15 km, pique-nique tiré du sac avec abri  Départ à 9h du parking rue Voltaire.  Rdv à 9h30 sur le parking situé au 2<sup>ème</sup> rond-point après Harfleur  sur la route d'Oudalle pour le covoiturage.  <i>Inscription auprès de l'organisatrice la veille avant 19h</i>  <i>Annulation en cas d'intempéries</i></p>	<p><b>Danièle Dilard</b></p> <p>06 81 17 04 38</p>
<p><b>Sam. 30 et Dim. 31 mai</b></p>	<p><b><u>11<sup>ème</sup> week-end régional à Clécy</u></b></p> <p><b><u>Base Lionel Terray</u></b></p>	<p>Voir page 3</p>
<p><b>Dim. 7 juin</b></p> 	<p><i>Journée</i></p> <p><b><u>Marche Solidaire contre la Faim</u></b>  <b>Organisée par l'association</b>  <b><u>« Action Contre La Faim »</u></b></p> <p><b><i>Toutes les informations seront communiquées pas SMS en temps utile.</i></b></p> <p>Rando avec pique-nique tiré du sac</p> <p>En partenariat avec l'ARRP  (Association Rouennaise de la Randonnée Pédestre)</p>	<p><b>Daniel Duchesne</b></p> <p>06 46 68 00 13</p>



Rando 4/12 D.D.



Après la danse M.B.



Harengs 30/11 N.M..



Rando 6/11 D.D.