



Février 2012



Nous sommes encore au cœur de l'hiver et nous pouvons avoir des périodes froides ou de la neige. Néanmoins, les jours rallongent et nous nous mettons à penser activités extérieures, vacances, soleil ... Et puis le printemps n'est pas si loin, avec la nature qui repart et bientôt les arbres en fleurs.

... Alors nous allons commencer à reparler randonnées. Vous trouverez ci-dessous les sorties pour les mois à venir. Un second programme vous sera proposé pour la période d'août à novembre.

En mars, nous irons à Bardouville pour un petit parcours de 7.5 km. En avril, nous avons deux destinations : le Bec Hellouin puis Jumièges. Cette sortie aura lieu dans les vergers avec les arbres en fleurs (à vos appareils photo). En mai, c'est à Jouy sur Eure que nous nous rendons pour la "Fête des épouvantails" qui a lieu les années paires. En juin, nous irons près de Caniel pour la journée SLC mais aussi à Sotteville sur mer puis à Beaumont le Roger en juillet.



Bonnes promenades sur les sentiers de la Haute Normandie.

L'équipe Rando

Rappel

Chaque mois, vous pouvez faire une sortie en semaine. Les parcours qui vous sont proposés sont accessibles "tout public", la distance est de l'ordre de 8 à 11 km soit 2 à 3 heures de marche. Donc pas besoin d'être un sportif accompli, l'objectif est de découvrir la nature. Pensez à prendre de bonnes chaussures qui tiennent la cheville et qui offrent une bonne adhérence. Pensez à prendre de l'eau et éventuellement, quelque chose à grignoter.

Comment participer à l'activité rando ?

- *Etre membre de l'ASCEE,*
- *S'inscrire auprès de l'accompagnateur au moins 48 heures à l'avance. C'est à ce moment que l'heure du rendez-vous sera communiquée.*
- *Penser à prendre votre carte ASCE (signée) elle peut vous être demandée par les forces de l'ordre en cas d'accident.*



Jeudi 8 mars 2012

Lieu : **Bardouville**

Bardouville est sur la rive gauche de la Seine entre La Bouille et Duclair. On y accède par A13 et la RD64.

Point de rendez-vous :

Parking de la mairie

Distance 7 km

Cadre : Plaine et forêt – Panorama sur la vallée de la Seine.



Accompagnateur : **Serge Maurey**

Mail : serge@maurey.net

Tél : 02 35 61 22 15

Jeudi 5 avril 2012

Lieu : **Le Bec Hellouin**

Le bec Hellouin est situé à 46 km de Rouen. On y accède par la RD438 et la RD39.

Point de rendez-vous :

Parking de l'Abbaye

Distance : 8 ou 10 km selon l'option

Cadre : Plaine et bocage



Accompagnateur : **Didier Lavarde**

Mail : didier.lavarde@live.fr

Tél : 02 35 77 35 84 ou 06 17 13 44 73



Jeudi 26 avril 2012

Lieu : **Jumièges**

Jumièges est à 28 km au nord-ouest de Rouen. On y accède par la RD982 puis la RD143

Point de rendez-vous :

Parking de l'abbaye, face route du bac

Distance 10 ou 11 km selon l'option

Cadre : Bord de Seine, vergers étangs.



Accompagnateur : **JC Cardon**

Mail : cardon.jeanclaude@free.fr

Tél : 06 74 00 70 35

Jeudi 17 mai 2012

Lieu : **Fontaine sous Jouy**
(fête des épouvantails)

Fontaine sous Jouy est situé à 54 km au sud de Rouen. On y accède par A13, RD936 et RD63.

Point de rendez-vous :

Parking du cimetière (RD63)

Distance 8.5 km

Cadre : Plaine et forêt - étangs



Accompagnateur : **JC Cardon**

Mail : cardon.jeanclaude@free.fr

Tél : 06 74 00 70 35



Jeudi 14 juin 2012

Lieu : **Sotteville sur mer**

Sotteville sur mer est à 60 km au nord de Rouen. On y accède par l'A150 et la RD142.

Point de rendez-vous :

Parking de la mer

Distance : 9 km

Cadre : Bord de mer et plaine



Accompagnateur : **Didier Lavarde**

Mail : didier.lavarde@live.fr

Tél : 02 35 77 35 84 ou 06 17 13 44 73

Jeudi 5 juillet 2012

Lieu : **Beaumont le Roger**

Beaumont le Roger est à 52 km au sud de Rouen. Prendre la direction Elbeuf puis la RD840.

Point de rendez-vous :

Parking de l'Hôtel de ville

Distance : 9 km

Cadre : Plaine, forêt, vallée de la Risle



Accompagnateur : **Serge Maurey**

Mail : serge@maurey.net

Tél : 02 35 61 22 15