



Après la pause hivernale, l'équipe Rando vous a de nouveau proposé de parcourir les chemins normands mais pas seulement, car nous avons fait une escapade dans la Somme pour visiter les hortillonnages d'Amiens puis les rives de la Somme.

Le programme du premier semestre étant arrivé à son terme, nous vous proposons un nouveau programme qui couvre la période d'août à novembre. Exceptée une sortie au Tréport en septembre, les randonnées d'automne se dérouleront à proximité de Rouen (nous sommes en plein développement durable !).

Bonnes promenades sur les sentiers normands.

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 ce qui représente 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 si vous craignez d'être affamés prenez un encas.

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.*

Jeudi 19 août 2010	
Lieu : Canteleu - forêt de Roumare	Canteleu est à 7 km à l'ouest de Rouen On y accède par la RD351.
Point de rendez-vous :	Parking - parc animalier - route de Sahurs
Distance 8 à 10 km (selon parcours)	Cadre : Forêt
	
Accompagnateur : Jean Prigent	Mail : prigent.liliane@neuf.fr Tél : 06 25 12 24 42

Jeudi 9 septembre 2010	
Lieu : du Tréport à Mesnil val	Le Tréport est situé à 92 km au nord de Rouen. On y accède par la RN 27 et la RD925. ou l'A28 et la RD 1015.
Point de rendez-vous :	Parking du port
Distance : 8 km	Cadre : Plaine et mer
	
Accompagnateur : JC Cardon	Mail : cardon.jeanclaudio@free.fr Tél : 06 74 00 70 35

Jeudi 7 octobre 2010

Lieu : **Les Hauts d'Amfreville**

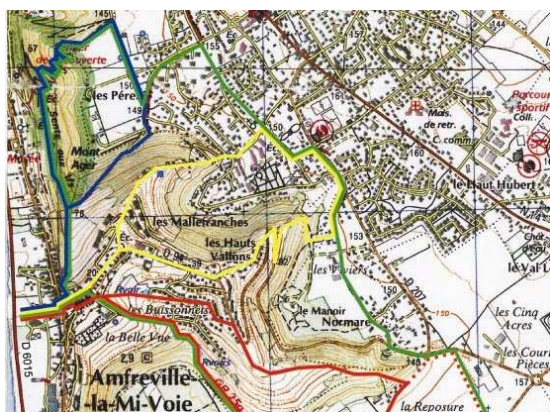
MESNIL ESNARD est situé à 5 km au sud est de Rouen. On y accède par la RD 914.

Point de rendez-vous :

Parking de la salle des fêtes - Rue des Pêrets

Distance 9 km

Cadre : Site vallonné - Vue sur la vallée de la Seine



Accompagnateur : **Serge Maurey**

Mail : serge@maurey.net

Tél : 02 35 61 22 15

Jeudi 4 novembre 2010

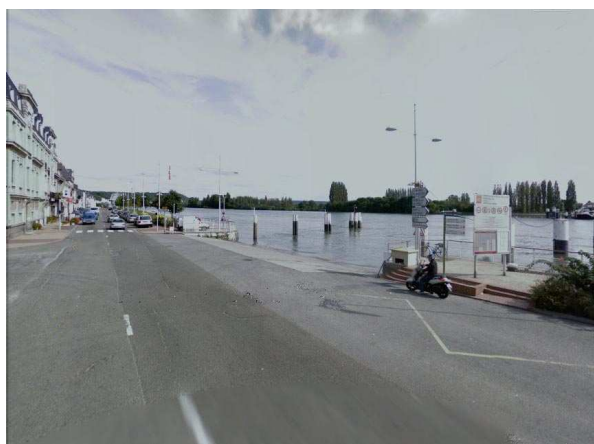
Lieu : **Duclair (La pointe de Yainville)**

Duclair est à 21 km à l'ouest de Rouen. On y accède par la RD 982.

Point de rendez-vous :

Office de tourisme de Duclair

Distance : 9 km



Accompagnateur : **Didier Lavarde**

Mail : didier.lavarde@live.fr

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