ASCE 76 CETE
couleur passion

Juin 2012

Le programme du premier semestre étant arrivé à son terme, nous vous proposons un nouveau programme qui couvre la période d'août à novembre.

Pour le mois d'août nous vous proposons la côte normande et ses valleuses, puis en septembre et octobre, nous resterons près de Rouen (Belbeuf et la forêt verte à Bois-Guillaume). En novembre, nous irons dans un endroit "abrité" : la forêt d'Eawy près de Saint Saens.

Bonnes promenades sur les sentiers de la Haute Normandie.

L'équipe Rando

Rappel

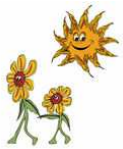
Chaque mois, vous pouvez faire une sortie en semaine. Les parcours qui vous sont proposés sont accessibles "tout public", la distance est de l'ordre de 8 à 11 km soit 2 à 3 heures de marche. Donc pas besoin d'être un sportif accompli, l'objectif est de découvrir la nature. Pensez à prendre de bonnes 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 ?

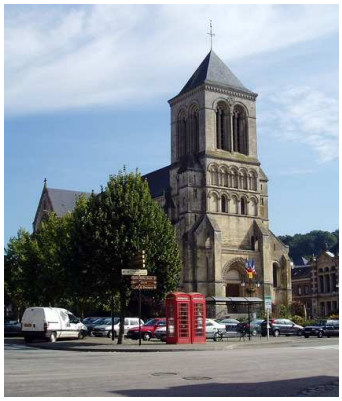
- *Etre membre de l'ASCEE,*
- *S'inscrire auprès de l'accompagnateur au moins 48 heures à l'avance. C'est à ce moment que l'heure du rendez-vous sera communiquée.*
- *Penser à prendre votre carte ASCE (signée) elle peut vous être demandée par les forces de l'ordre en cas d'accident.*

Jeudi 23 août 2012	
Lieu : **Saint Pierre en Port**	**Saint Pierre en Port** est sur la Côte normande entre Fécamp et St Valéry en Caux (12 km de Fécamp).
Point de rendez-vous :	Parking de l'église
Distance10 km	Cadre : Début de parcours au sommet des falaises.
Accompagnateur : **JC Cardon**	Mail : **cardon.jeanclaude@free.fr** Tél : **06 74 00 70 35**

Jeudi 20 septembre 2012	
Lieu : **Belbeuf**	**Belbeuf est situé sur le plateau "est" de Rouen.** On y accède par la RD6014 et la RD207
Point de rendez-vous :	Parking de la halle des sports Jacques Anquetil
Distance : 9 km	Cadre : Panorama sur la Seine
Accompagnateur : **Didier Lavarde**	Mail : **didier.lavarde@live.fr** Tél : **02 35 77 35 84 ou 06 17 13 44 73**



Jeudi 11 octobre 2012	
Lieu : **Bois-Guillaume / La Bretèque**	**Bois-Guillaume** est dans la banlieue nord de Rouen.
Point de rendez-vous :	Parking de la maison forestière du Grand Canton. Nous sommes dans la forêt verte.
Distance 10 km	Cadre : Forêt
Accompagnateur : **Serge Maurey**	Mail : **serge@maurey.net** Tél : **02 35 61 22 15**

Jeudi 8 novembre 2012	
Lieu : **Forêt d'Eawy – St Saëns**	**Saint Saëns** est situé à 35 km au nord-est de Rouen. On y accède par A28 puis la RD12.
Point de rendez-vous :	Parking de l'église
Distance 10 km	Cadre : forêt
	
Accompagnateur : **JC Cardon**	Mail : **cardon.jeanclaude@free.fr** Tél : **06 74 00 70 35**