



Quand l'hiver a montré le bout de son nez, nous sommes restés au chaud en attendant des jours meilleurs. Maintenant il faut penser printemps, soleil et activités extérieures. Ainsi, l'ASCEE vous a préparé un nouveau programme de randonnées. Dans la continuité de l'an passé, deux randonnées vous sont proposées chaque mois : une en semaine et une autre au cours du week-end.

Comme en 2008, les sorties en semaine auront lieu le jeudi et les sorties dominicales se dérouleront le samedi après-midi.

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

Bonnes promenades sur les sentiers de la Haute Normandie.

L'équipe Rando

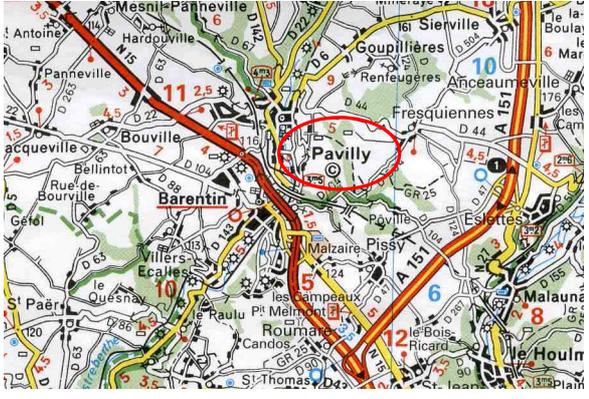
### **Rappel**

*Chaque mois, vous pouvez faire une sortie en semaine et une sortie au cours du week-end. 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 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.*

<b>Jeudi 19 mars 2009</b>	
Lieu : <b>Sigy en Bray</b>	<b>Sigy en Bray</b> est à 36 km à l'est de Rouen On y accède par la RN31 et la RD13.
Point de rendez-vous :	Parking de l'église
Distance 10 km –	Cadre : Plaine. Vue sur les monts de Sigy qui culminent à 185m.
	
Accompagnateur : <b>Serge Maurey</b>	Adresse mail : <a href="mailto:serge@maurey.net">serge@maurey.net</a> Téléphone : Tél : <b>02 35 61 22 15</b>

<b>Samedi 28 mars 2009</b>	
Lieu : <b>Pavilly</b>	<b>Pavilly</b> est à 20 km au nord-ouest de Rouen. On y accède par l'A150 et la RD132
Point de rendez-vous :	Place du Président d'Esneval
Distance : 8 km	Cadre : Essentiellement dans les bois
	
Accompagnateur : <b>Elisabeth Seigneur</b>	Mail : <a href="mailto:Elisabeth.Seigneur@developpement-durable.gouv.fr">Elisabeth.Seigneur@developpement-durable.gouv.fr</a> Tél : <b>02 35 68 90 47</b> ou <b>06 08 04 89 47</b>

<b>Jeudi 9 avril 2009</b>	
Lieu : <b>Normanville</b>	<b>Normanville</b> est à 47 km au sud de Rouen. On y accède par l'A154 et la RD 155.
Point de rendez-vous :	Parking de l'église près de l'Iton
Distance 12 km	Cadre : plaine et forêt - Vallée de l'Iton
	
Accompagnateur : <b>JC Cardon</b>	Adresse mail : <a href="mailto:cardon.jeanclaude@free.fr">cardon.jeanclaude@free.fr</a> Tél : <b>06 74 00 70 35</b>

<b>Samedi 18 avril 2009</b>	
Lieu : <b>Amfreville sur Iton</b>	<b>Amfreville sur Iton</b> est à 37 km au sud de Rouen. On y accède par l'A154.
Point de rendez-vous :	Parking de l'église (ombragé)
Distance 11 km	Cadre : Parcours vallonné beaucoup de forêt. Vallée de l'Eure et de l'Iton
	
Accompagnateur : <b>Didier Lavarde</b>	Adresse mail : <a href="mailto:didierlavarde@yahoo.fr">didierlavarde@yahoo.fr</a> Tél : <b>02 35 77 35 84</b> ou <b>06 17 13 44 73</b>

<b>Jeudi 7 mai 2009</b>	
Lieu : <b>Bailleul la Vallée</b>	<b>Bailleul la Vallée</b> est à 64 km au sud-ouest de Rouen. On y accède par la RD438, RD24, RD38 et RD137.
Point de rendez-vous :	Parking de l'église
Distance : 9 km	Cadre : Forêt et plaine – Très agréable. Sentiers humides.
	
Accompagnateur : <b>Didier Lavarde</b>	Adresse mail : <a href="mailto:didierlavarde@yahoo.fr">didierlavarde@yahoo.fr</a> Tél : <b>02 35 77 35 84</b> ou <b>06 17 13 44 73</b>
<b>Samedi 16 mai 2009</b>	
Lieu : <b>Saint Valéry en Caux</b>	Saint Valéry en Caux est à 63 km au nord de Rouen. On y accède par la RD 6015 jusqu'à Croixmare et ensuite la RD 20.
Point de rendez-vous :	Eglise Saint Sylvain
Distance : 13 km	Cadre : Plaine et falaise
	
Accompagnateur :	Mail : Tél :

**Jeudi 4 juin 2009**

Lieu : **St Aubin sur mer**

**St aubin sur mer** est à 59 km au nord de Rouen. On y accède par la RN 15 et la RD142.

Point de rendez-vous :

En front de mer près de la piscine

Distance : 9 km

Parcours : mer et vallée du Dun



Accompagnateur : **JC Cardon**

Adresse mail : [cardon.jeanclaude@free.fr](mailto:cardon.jeanclaude@free.fr)  
Tél : 06 74 00 70 35

**Samedi 20 juin 2009**

Lieu : **St Pierre de Varengville**

**St Pierre de Varengville** est à 16 km au nord-ouest de Rouen. On y accède par l'A150 et la RD43

Point de rendez-vous :

Parking de l'église

Distance : 10 km

Cadre : Plaine et forêt. Vallée de l'Austreberthe.



Accompagnateur : **Elisabeth Seigneur**

Mail : [Elisabeth.Seigneur@developpement-durable.gouv.fr](mailto:Elisabeth.Seigneur@developpement-durable.gouv.fr)  
Tél : 02 35 68 90 47 ou 06 08 04 89 47

<b>Jeudi 2 juillet 2009</b>	
Lieu : <b>Bernay</b>	<b>Bernay</b> est à 62 km au sud-ouest de Rouen. On y accède par l'ex RN 138.
Point de rendez-vous :	Office de tourisme 29 rue Thiers – Se garer sur le parking près de le poste.
Distance : 11 km	Cadre : Forêt et plaine – Très agréable.
	
Accompagnateur : <b>JC Cardon</b>	Adresse mail : <a href="mailto:cardon.jeanclaude@free.fr">cardon.jeanclaude@free.fr</a> Tél : 06 74 00 70 35

<b>Samedi 18 juillet 2009</b>	
Lieu : <b>Manneville la Raoult</b>	<b>Manneville la Raoult</b> est à 69 km à l'est de Rouen. On y accède par l'A13, la RD675 puis RD180 et RD 102.
Point de rendez-vous :	Parking de l'église
Distance : 10 km	Plaine et bocage
	
Accompagnateur : <b>Didier Lavarde</b>	Adresse mail : <a href="mailto:didierlavarde@yahoo.fr">didierlavarde@yahoo.fr</a> Tél : 02 35 77 35 84 ou 06 17 13 44 73