



La randonnée est un moyen fabuleux de découvrir nos prairies, nos bocages ou nos côtes et vous n'avez pas hésité à en profiter malgré des conditions météo quelquefois rébarbatives.

Pour satisfaire les amoureux de la nature, nous vous proposons de nouvelles destinations. Pour cet été, nous vous dirigeons vers la mer ou la Seine et au cœur de l'automne, nous vous incitons à découvrir la forêt, elle vous abritera des vents d'ouest dominants.

Vous trouverez ci-dessous les sorties pour les mois à venir. Bonnes promenades sur les sentiers de la 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 13 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*

Jeudi 21 août 2008

Lieu : **Le Bec Hellouin**

Le Bec Hellouin est à 43 km au sud-ouest de Rouen. On y accède par la RD438 (l'ex RN138).

Point de rendez-vous :

Parking de l'abbaye

Distance 10 km – Dénivelé 100 m

Cadre : Essentiellement en plaine



Accompagnateur : **JC Cardon**

Adresse mail : cardon.jeanclaudio@free.fr
Tél : 06 74 00 70 35

Samedi 30 août 2008

Lieu : **Saint Valéry en Caux**

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 de Saint Sylvain

Distance : 13 km

Cadre : Plaine et falaise



Accompagnateur : **Elisabeth Seigneur**

Mail : elisabeth.seigneur@equipement.gouv.fr
Tél : 02 35 68 90 47 ou 06 08 04 89 47

Jeudi 11 septembre 2008

Lieu : **Caudebec en Caux**

Caudebec en Caux est à 35 km au nord-ouest de Rouen. On y accède par la RD982 en suivant la Seine

Point de rendez-vous :

Place Henri IV près de l'église

Distance 9 km – Dénivelé 160m

Cadre : plaine et forêt - Vallée de la Seine



Accompagnateur : **Didier Lavarde**

Adresse mail : didier.lavarde@live.fr
Tél : 02 35 77 35 84 ou 06 17 13 44 73

Samedi 27 septembre 2008

Lieu : **Quiberville - le Phare d'Ailly**

Quiberville est situé à 68 km au nord de Rouen. On y accède par la RD 9015 jusqu'à Barentin et ensuite la RD142

Point de rendez-vous :

Front de mer de Quiberville

Distance : 12 km

Cadre : Plaine et forêt - Parcours qui nous fait découvrir la vallée de la Saône



Accompagnateur : **Elisabeth Seigneur**

Mail : elisabeth.seigneur@equipement.gouv.fr
Tél : 02 35 68 90 47 ou 06 08 04 89 47

Jeudi 9 octobre 2008

Lieu : **Ry**

Ry est à 21 km à l'est de Rouen. On y accède soit par la RN 31 et la RD 13

Point de rendez-vous :

Parking de l'Office de tourisme

Distance : 10 km

Cadre : Plaine et forêt



Accompagnateur : **Serge Maurey**

Adresse mail : serge@maurey.net

Tél : 02 35 61 22 15 et 06 25 29 76 91

Samedi 18 octobre 2008

Lieu : **Bernay**

Bernay 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 la poste.

Distance : 11 km

Cadre : Forêt et plaine – Très agréable.



Accompagnateur : **Didier Lavarde**

Adresse mail : didier.lavarde@live.fr

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

Jeudi 6 novembre 2008

Lieu : **Jumièges**

Jumièges est à 28 km à l'ouest de Rouen. On y accède par la RD982.

Point de rendez-vous :

Parking face à l'église

Distance : 9 km

Cadre : Plaine et forêt



Accompagnateur : **JC Cardon**

Adresse mail : cardon.jeanclaude@free.fr
Tél : 06 74 00 70 35

Samedi 15 novembre 2008

Lieu : **Montigny**

Montigny est à 10 km au nord-ouest de Rouen, en bord de Seine. On y accède par la RD982, les RD 94 et 86

Point de rendez-vous :

Parking de l'église

Distance : 8 ou 10 km (au choix)

Cadre : Forêt



Accompagnateur : **Serge Maurey**

Adresse mail : serge@maurey.net
Tél : 02 35 61 22 15 et 06 25 29 76 91