



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'ASCE vous a préparé un nouveau programme de randonnées pour le premier semestre 2013.

Pour redémarrer la saison, nous resterons dans la banlieue de Rouen (Canteleu et Bois-Guillaume) afin de nous abriter en forêt au cas où ...



Puis en avril et mai nous irons dans l'Eure découvrir la vieille ville de Bernay et Beaumont le Roger. En juin nous serons en bord de mer et début juillet, nous reviendrons à Aizier sur Seine pour une promenade sur la route des chaumières.

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'ASCE,
- 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 28 février 2013



Lieu : **Canteleu - Forêt de Roumare**

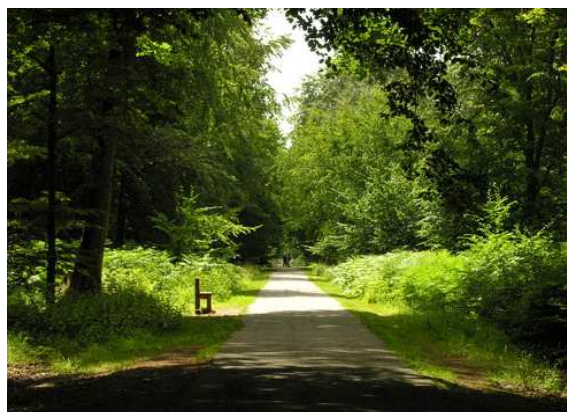
Canteleu est à 7 km à l'ouest de Rouen On y accède par la RD351.

Point de rendez-vous :

Parking près du parc animalier - route de Sahurs

Distance 8 km

Cadre : Forêt



Accompagnateur : **JC Cardon**

Mail : cardon.jeanclaudio@free.fr

Tél : 06 74 00 70 35



Jeudi 21 mars 2013

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.

Distance 10 km

Cadre : Forêt



Accompagnateur : **Serge Maurey**

Mail : serge@maurey.net

Tél : 02 35 61 22 15



Jeudi 18 avril 2013



Lieu : Bernay	Bernay est à 62 km au sud-ouest de Rouen. On y accède par la RN 138 et la RD 438.
Point de rendez-vous : OT 29 rue Thiers	Se garer sur le parking près de le poste.
Distance 11 km	Cadre : Forêt et plaine – Très agréable.



Accompagnateur : Didier Lavarde	Mail : didier.lavarde@live.fr Tél : 02 35 77 35 84 ou 06 17 13 44 73:	
--	--	--

Jeudi 16 mai 2013

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

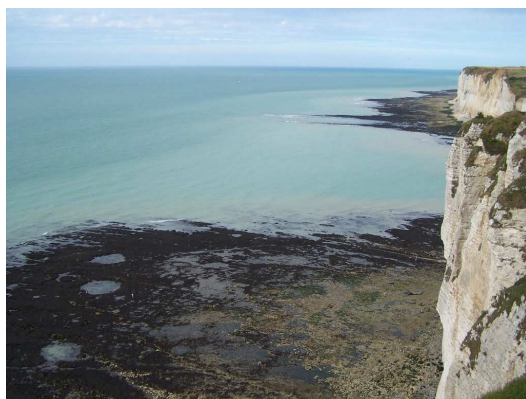


Accompagnateur : JC Cardon	Mail : cardon.jeanclaud@free.fr Tél : 06 74 00 70 35	
-----------------------------------	---	--

Jeudi 13 juin 2013



Lieu : St 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
Distance 10 km	Cadre : Début de parcours au sommet des falaises.



Accompagnateur : Didier Lavarde	Mail : didier.lavarde@live.fr Tél : 02 35 77 35 84 ou 06 17 13 44 73	
--	---	--

Jeudi 4 juillet 2013

Lieu : Aizier sur Seine	Aizier est en bord de Seine à 51 km au nord-ouest de Rouen. On y accède par l'ex RN175 ou l'A13. Aizier est située sur la route des chaumières.
Point de rendez-vous :	Parking de l'esplanade du bord de Seine
Distance 10 km	Cadre : Parcours vallonné qui nous fait découvrir la vallée de la Seine.



Accompagnateur : Serge Maurey	Mail : serge@maurey.net Tél : 02 35 61 22 15	
--------------------------------------	---	---