

# Un bol d'air à Ouistreham

du samedi 29 juin 2024 au dimanche 30 juin 2024

Organisateur : <a href="#">Claire Bourdoulous</a>	Niveau : <b>Soutenu</b>
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : <b>6</b>	Hôtel

Pour commencer le week-end, je vous propose une pause détente dans le spa marin (parcours marin d'eau de mer chauffée, sauna, hammam...) de la thalassothérapie de Ouistreham (en option).

Après un déjeuner sur la plage, nous irons admirer les magnifiques villas anglo-normandes bordant la côte dont une a été dessinée par Hector Guimard à Hermanville puis nous profiterons de la marée basse pour aller voir les falaises à Lion-sur-mer.

Dimanche, nous commencerons par aller à la pointe du Siège un cordon dunaire faisant le lien entre l'orne et la manche puis nous emprunterons le chemin de halage qui longe le canal de la mer permettant de rejoindre Caen.

Caen, ville d'art et d'histoire n'a rien perdu de son charme malgré qu'elle fût détruite à 70 % pendant la seconde guerre mondiale. La ville compte encore de nombreux bâtiments protégés dont 28 édifices classés au titre des monuments historiques. Nous irons voir l'abbaye aux dames, le château (ancien palais de Guillaume le conquérant), l'abbaye aux hommes (voir ci-dessous) ...



## Participation aux frais

**127 €**

**Incluant** : le transport de la gare Caen à Ouistreham, la visite de l'abbaye aux dames et les frais de l'organisateur (frais de transports et téléphonique).

**N'incluant pas** : les repas de midi pris en pique-nique, le repas du samedi soir, le spa marin de la thalassothérapie de Ouistreham (50 €) et les en-cas et boissons.

## Transport

Si vous souhaitez arriver plus tôt ou plus tard, me prévenir.

**Aller** : Départ vendredi 28 Juin à 17h59 de Paris St Lazare pour Caen.

**RV à l'entrée de la gare à 20h05 pour prendre le bus à 20h20 pour Ouistreham.**

**Retour** : Départ dimanche 30 Juin à 19h07 de Caen. Arrivée à 21h03 à Paris St Lazare.

## Hébergement et repas

L'hébergement se situe à proximité immédiate du bord de mer.

Chambres de 2 lits individuels, drap et serviette fournis, et petit déjeuner compris.

Prévoir les pique-niques de samedi et dimanche midi.

Le restaurant du samedi soir sera réservé pour plus de commodités.

## Programme

### **J1 : Ouistreham > Ouistreham - 18km +30m -30m**

Matin libre ou 3h dans le spa marin de la thalassothérapie de Ouistreham (50 €).

Après un déjeuner sur la plage, nous irons admirer les magnifiques villas anglo-normandes bordant la côte dont une a été dessinée par Hector Guimard à Hermanville puis nous profiterons de la marée basse pour aller voir les falaises à Lion-sur-mer.

Au retour nous passerons par les terres pour voir le château de Lion-sur-mer et le cimetière militaire du Commonwealth.

### **J2 : Ouistreham > Caen- 28 km +30m -30m**

De notre hébergement, nous irons voir le phare, visible à 16 milles marin à la ronde et mesurant 38m de haut, puis nous rejoindrons la pointe du Siège un cordon dunaire faisant le lien entre l'orne et la manche puis nous emprunterons le chemin de halage qui longe le canal de la mer permettant de rejoindre Caen où nous pourrions apercevoir le château de Bénouville.

Une balade dans le parc Michel d'Ornano aux dames s'impose en attendant la visite à 14h30 de l'abbaye aux dames.

Nous reprenons notre marche en direction du château et de ces remparts, de l'église St-Sauveur, de l'abbaye aux hommes puis de l'église St-Pierre et du bassin St-Pierre.

Après cette visite de Caen, nous nous dirigerons à la gare.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## | Équipement

Équipement habituel du randonneur (liste sur demande) : protections efficaces contre la pluie et le froid, chaussures confortables, affaires de toilette, pharmacie personnelle, chaussures légères et change pour le soir, bouchons d'oreille, au moins un pique-nique pour samedi (possibilité de faire des courses en ville samedi soir pour le pique-nique de dimanche).

Pour le spa marin de la thalassothérapie de Ouistreham, il faut des claquettes et un maillot de bain.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 8 mars 2024** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.