

Du Calvados à l'Orne

du samedi 12 septembre 2026 au dimanche 13 septembre 2026

Organisateurs : Carole Bienfait	Niveau : Soutenu+ T1
Avec accord : Oui	Itinérant
Effectif maximum : 8	Auberge de jeunesse

« En arrivant de Falaise, au point où la route commence à descendre, au-dessous de l'église, on découvre tout à coup devant soi un vaste horizon de montagnes. Les hauteurs de Saint-Clair, celles de Clécy, celles d'Athis, se montrent dans l'éloignement, à quatre ou cinq lieux. Le sol est partout tourmenté et bizarre. (...) C'est une petite Suisse pour les habitants de Falaise qui n'ont jamais vu le soleil se coucher que derrière le rocher de Noron. » Voici ce qu'écrivait Jean-Frédéric Galeron, historien de Falaise, en 1828.

Le temps d'un week-end, nous vous proposons de découvrir cette belle région. Nous proposerons des randonnées de niveaux différents, avec la possibilité de changer de groupe en cours de week-end. Idéal pour ceux qui ne savent pas encore bien se situer.

Nous serons hébergés dans un gîte à Clécy, en chambres de 4 et en demi-pension.



Niveau et esprit

Randonnée SO+ avec du dénivelé (1300 m sur le week-end). Il faudra porter toutes ses affaires pendant les deux journées de randonnée.

Le rythme Soutenu+ correspond à une vitesse entre 5 et 5,5 km/h.

Participation aux frais

105 €

Incluant : les transports locaux, l'hébergement en demi-pension du samedi soir au dimanche matin, une participation aux frais des encadrantes (hébergement et taxis locaux) dans les limites fixées par le Club, ainsi que les frais administratifs du Club.

N'incluant pas : le transport depuis Paris (aller et retour), les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons.

Transport

Voici les horaires des trains conseillés et actuellement réservables :

Aller : départ samedi 12 septembre à 7h59 de PARIS SAINT LAZARE, arrivée à CAEN à 9h53

Rendez-vous à l'arrivée à la gare de Caen.

Retour : départ dimanche 13 septembre à 17h56 de FLERS, arrivée à PARIS MONTPARNASSE à 20h11.

Hébergement et repas

Nuit en auberge de jeunesse, en chambres de 3 ou 4 (lits superposés). Les lits sont tous équipés de couvertures et d'oreillers (avec taie).

La plupart des chambres disposent de WC et de salles d'eau privés.

Vous devez apporter un drap sac (*) et une serviette de toilette.

Le dîner du samedi soir et le petit-déjeuner du dimanche matin seront pris à l'auberge de jeunesse.

Deux pique-niques du midi sont à prévoir et selon vos habitudes des en-cas.

Pour le premier jour, vous aurez déjà rempli votre gourde ou poche à eau en amont.

() : Si vous ne souhaitez pas utiliser un drap sac, vous pourrez louer un drap sur place au tarif de 2,15 €, à régler en espèces à l'établissement (prévoyez la monnaie s'il vous plaît).*

Programme

J1 : Parc animalier de Grimbosq > Clécy. 26 km +600m -670m en 5h30 de marche effective.

Un taxi nous attendra à la gare de Caen pour nous déposer à côté du Parc animalier.

De là nous irons rejoindre le GR36 que nous suivrons jusqu'à Clécy. Ce parcours nous fera découvrir la jolie vallée de l'Orne. Nous pourrions monter l'admirer depuis le Pain de Sucre (171 m) peu avant notre arrivée à Clécy.

Parcours varié et vallonné avec sous-bois et campagne.

J2 : Clécy > Aubusson. 29 km +730m -540m en 6h30 de marche effective.

Depuis le Centre Lionel Terray, nous traverserons l'Orne pour monter sur les hauteurs des Rochers des Parcs. Nous retrouverons le GR36, puis au Rocray nous continuerons sur le GR221 puis le GR226. Autour du kilomètre 18 de notre randonnée, nous passerons dans l'Orne.

Même type de parcours que J1, avec moins de sous-bois.

Nous serons attendus par un taxi à l'église d'Aubusson. Celui-ci nous emmènera jusqu'à la gare de FLERS pour rentrer à Paris.

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.

Equipement (donné à titre indicatif)

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie si besoin,
- Carte bancaire ou espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 2 pique-niques, en-cas,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,

- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette,
- Maillot de bain pour les courageux.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

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 09 juillet 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.