

Week-end en Suisse Normande

du samedi 12 septembre 2026 au dimanche 13 septembre 2026

Encadrant : Isabelle Réal 	Niveau : Moyen+ T1 ¹
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 10	Auberge de jeunesse

Niveau et esprit

Randonnée M+ sans difficulté technique, mais avec un peu de dénivelé. Il faudra porter toutes ses affaires pendant les deux journées de randonnée.

Le rythme sera Moyen +, ce qui correspond à une vitesse d'environ 4,5 km/h. Nous prendrons cependant le temps de profiter de ces deux journées dans la verdure.

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

Aller : Train conseillé, 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 : Train conseillé, 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 un drap housse et une taie d'oreiller. Vous pourrez louer un drap sur place. Le tarif est de 2,15 €, à régler en espèces. Prévoyez la monnaie.

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

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.

Vous devez être autonome pour vos en-cas et pique-niques. Le samedi soir, vous pourrez vous rendre à Clécy pour faire des courses (détour d'environ 2 km).

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Programme

J1 : Eglise de Croisilles > Clécy. 23 km +600m -500m en 6h30 de marche effective.

Parcours varié et vallonné, partiellement en sous-bois, et en privilégiant les chemins.

Nous nous retrouverons à la gare de Caen, où un taxi nous attendra pour nous mener à l'église de Croisilles.

Nous rejoignons le GR 36 que nous suivrons jusqu'à Clécy. Ce parcours nous fera découvrir la jolie vallée de l'Orne que nous pourrons admirer depuis le Pain de Sucre (171 m) peu avant notre arrivée à Clécy.

Vous devrez apporter votre pique-nique et votre eau pour la journée.

Attention à ne pas vous surcharger car vous devrez porter toutes vos affaires. Nous pourrons ravitailler à Clécy pour le pique-nique du lendemain.

J2 : Clécy > Rouvrou. 26 km +700m -650m en 7h30 de marche effective.

Même type de terrain que le premier jour ; un peu plus de forêt.

Pour cette deuxième journée, nous porterons à nouveau nos affaires.

Nous retrouverons le GR36 là où nous l'avons quitté la veille, puis nous alternerons entre le GR36 et le GRP du Tour de la Suisse Normande. Nous aurons à nouveau, de beaux points de vue sur la vallée de l'Orne depuis les Rochers du Parc (118 m) et les Rochers de Brisevieille (129 m). Nous traverserons Pont d'OUILLY, et terminerons notre randonnée en suivant la magnifique vallée de la Rouvre et le Méandre du Rouvrou.

Un taxi nous récupérera au camping de la Rouvre pour nous emmener à FLERS où nous prendrons notre train pour rentrer à Paris.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant 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

Papiers

- Carte CAF, n° téléphone de l'encadrant,
- Pièce d'identité et carte européenne d'assurance-maladie si besoin,
- Carte bancaire et espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde.

Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées,
- Bâtons (suivant votre habitude),
- Sac à dos* de 30 à 40 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

Alimentation

- X pique-niques, encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Vêtements

- Pantalon ou short, chemisette ou tee-shirt,

- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou,
- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,
- Grand sac plastique si besoin pour laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, petite serviette,
- Pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Lampe frontale (blanche et rouge),
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,

Nuitées

- Drap-sac, bouchons d'oreille (selon le confort recherché),

- Sandales.

* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

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 **jeudi 9 juillet 2026** 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.