

SEJOUR RANDONNEE ACTIFS LIBERES

du 25 septembre au 2 octobre 2022
à BERNIÈRES-SUR-MER dans le CALVADOS
en NORMANDIE



DOSSIER D'INSCRIPTION



SOMMAIRE

Les mots des présidentes

Le mot de la présidente fédérale.....	3
Le mot de la présidente de l'ASCE 14.....	4

Les informations touristiques

Région, département d'accueil.....	5
Ville d'accueil.....	7

Les informations pratiques

Les accès	8
L'hébergement.....	9

Le programme de la semaine	10
----------------------------------	----

Les randonnées (<i>localisation et programme</i>)	11
---	----

La fiche d'inscription	13
------------------------------	----

Le cahier des charges	15
-----------------------------	----

L'attestation du président ASCE d'origine	17
---	----



La Défense, le 18 février 2022

**Le mot de la Présidente de la FNASCE
Séjour randonnée retraités
en Normandie
du 25 septembre au 2 octobre 2022**

Le séjour randonnée pour les actifs libérés aura lieu du 25 septembre au 2 octobre 2022 et sera organisé par l'ASCE 14.

Ce sera là une belle occasion de découvrir de façon sportive la Normandie dans tous ses états : le romantisme de Honfleur, les pages d'histoire du débarquement à Colleville, les panoramas étonnants de la Suisse Normande, sans oublier les planches légendaires de Deauville ou les rues médiévales de Bayeux.

Le programme varié vous permettra de découvrir les trésors du Calvados, sans toutefois abuser du breuvage digestif !

Je remercie Marie-Claire LECARPENTIER ainsi que toute son équipe de l'ASCE 14, pour l'organisation de ce séjour randonnée.

Tout sera mis en œuvre pour vous accueillir dans les meilleures conditions, dans une ambiance conviviale, et je souhaite un excellent séjour à tous les randonneurs qui prendront le départ sur les sentiers Normands.

Michèle JOSSIER



Présidente de la FNASCE

Fédération Nationale des Associations Sportives, Culturelles et d'Entraide (FNASCE)

Ministère de la Transition écologique

Ministère de la Cohésion des territoires et des Relations avec les collectivités territoriales

Arche Sud - 92055 La Défense cedex

Tél. : 01 40 81 32 88 - Courriel : fnasce@i-carre.net - Site : www.fnasce.org

Association déclarée, régie par la loi du 1^{er} juillet 1901, agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports.

Association reconnue d'utilité publique par décret du 20 août 2015

Le mot de la Présidente de l'ASCE 14

C'est une première pour l'ASCE 14 d'accueillir des randonneurs d'ailleurs..... C'est une première mais nous sommes fiers de vous recevoir dans ce département d'un bout de la France.

Celui-ci fait partie de la région NORMANDIE, région très impliquée dans l'histoire de notre pays et possédant un patrimoine culturel très riche. Vous en découvrirez quelques moments lors de ce séjour.

Nous n'avons pas de montagne ni de lacs à vous proposer mais le département a tellement d'autres atouts que nous espérons vous voir nombreux à parcourir les chemins de randonnée que nous vous avons préparés. Les dénivellés sont peu importants mais toutefois nous vous recommandons d'être en bonne forme pour participer à ce séjour.

Vous serez hébergés dans un centre UNCMT, centre habitué à recevoir des groupes d'enfants mais aussi des groupes de randonneurs. Il se situe à 400 m de la plage. Cette plage qui disparaît à certains moments de la journée. On appelle cela les marées. C'est un phénomène presque irréel. Il laisse découvrir des immenses plages qui font le bonheur des chevaux le matin au lever du soleil.

Les chambres sont équipées de lits superposés mais vous pourrez réserver une chambre pour deux avec un supplément.

Nous mettrons tout en oeuvre pour que votre séjour soit le plus agréable possible.

Marie Claire Lecarpentier
Présidente de l'ASCE 14

LOCALISATION



Le CALVADOS



Le département du CALVADOS

Le département du calvados fait partie de la région Normandie.
C'est un territoire entre mer au nord et collines normandes au sud. Entre les deux, tous les types de paysages sont présents : plaine, bocage ...

C'est un département très marqué par l'Histoire :

- La période médiévale est largement représentée avec Guillaume le Conquérant et les édifices architecturaux tels l'abbaye aux Dames et l'abbaye aux hommes à Caen, le centre médiéval de Bayeux, ou le château de Falaise pour ne citer que les plus connus.
- La seconde guerre mondiale a laissé de nombreux vestiges liés entre autres au Débarquement du 6 juin 1944 ; nombre de musées relatent cet épisode de l'Histoire.



L'industrie laitière et la production cidricole sont les activités agricoles dominantes : fabrication de crème, beurre et fromages (Livarot, Pont-l'Evêque).

Port en Bessin est le 1er port de France de pêche à la coquille Saint-Jacques.

La filière équine est également très prégnante.

De par sa position entre terre et mer, il possède un patrimoine naturel très riche : des zones humides , les rochers de la Suisse normande en passant par le Mont Pinçon, les berges du fleuve Orne etc...

En 2019, il comportait 191 sentiers balisés, soit 1857 kms de marche au total ; 173 possèdent un tracé GPS.

Le village de BERNIÈRES-SUR-MER



Bernières-sur-Mer est une commune de bord de mer située à l'ouest du département.

Elle fait partie de la Communauté de communes "Coeur de Nacre".

Les habitants et habitantes sont appelés les Bernièrais et les Bernièraises.

A 20 minutes de Caen, à 30 minutes de la ligne de ferry de Ouistreham, Bernières-sur-mer offre aux promeneurs 2,5 kilomètres de rivage bordé d'un cordon dunaire à l'ouest, d'une digue promenade le long de l'agglomération, et d'une falaise à l'est.

La mer, à marée basse, laisse découvrir l'estran sableux, des rochers et des îlots qui font le bonheur des pêcheurs à pied.

Les randonneurs et amateurs de balades champêtres arpentent les chemins ruraux qui sillonnent les 766 hectares du territoire communal et desservent les pièces de terre consacrées aux cultures de plaine et au maraîchage.

Les villes voisines sont Saint-Aubin-sur-Mer, Courseulles-sur-Mer, Bénysur-Mer, Graye-sur-Mer, Langrune-sur-Mer.

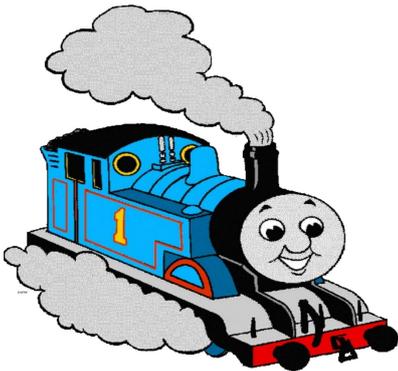
Dans le cadre de son programme de jumelage avec d'autres villes du monde, la ville de Bernières-sur-Mer est jumelée avec Eisingen (Allemagne), Bernieres (Québec).

Les ACCÈS



- **Par la route**

- A l'Est A13 en venant de Paris - périphérique Nord - direction Courseulles sur mer
- A l'Ouest A84 en venant de la Bretagne - périphérique Ouest - direction Courseulles sur mer
- Au Sud A88 venant de Tours Le Mans



- **Par le train**

- Gare de Caen à 20 km
- Bus toutes les heures au départ de la gare



- **Par avion**

- Aéroport de CAEN/CARPIQUET à 25kms
- Bus au départ de l'aéroport toutes les 30mns



BIENVENUE AU CENTRE DE BERNIERES SUR MER « La Closerie des Djinns »

Station de la Côte de Nacre, située sur le secteur canadien du Débarquement, Juno Beach, le centre se trouve au cœur du village, face à l'église, avec les petits commerces alentours et la plage à 400 mètres



Le programme de la semaine



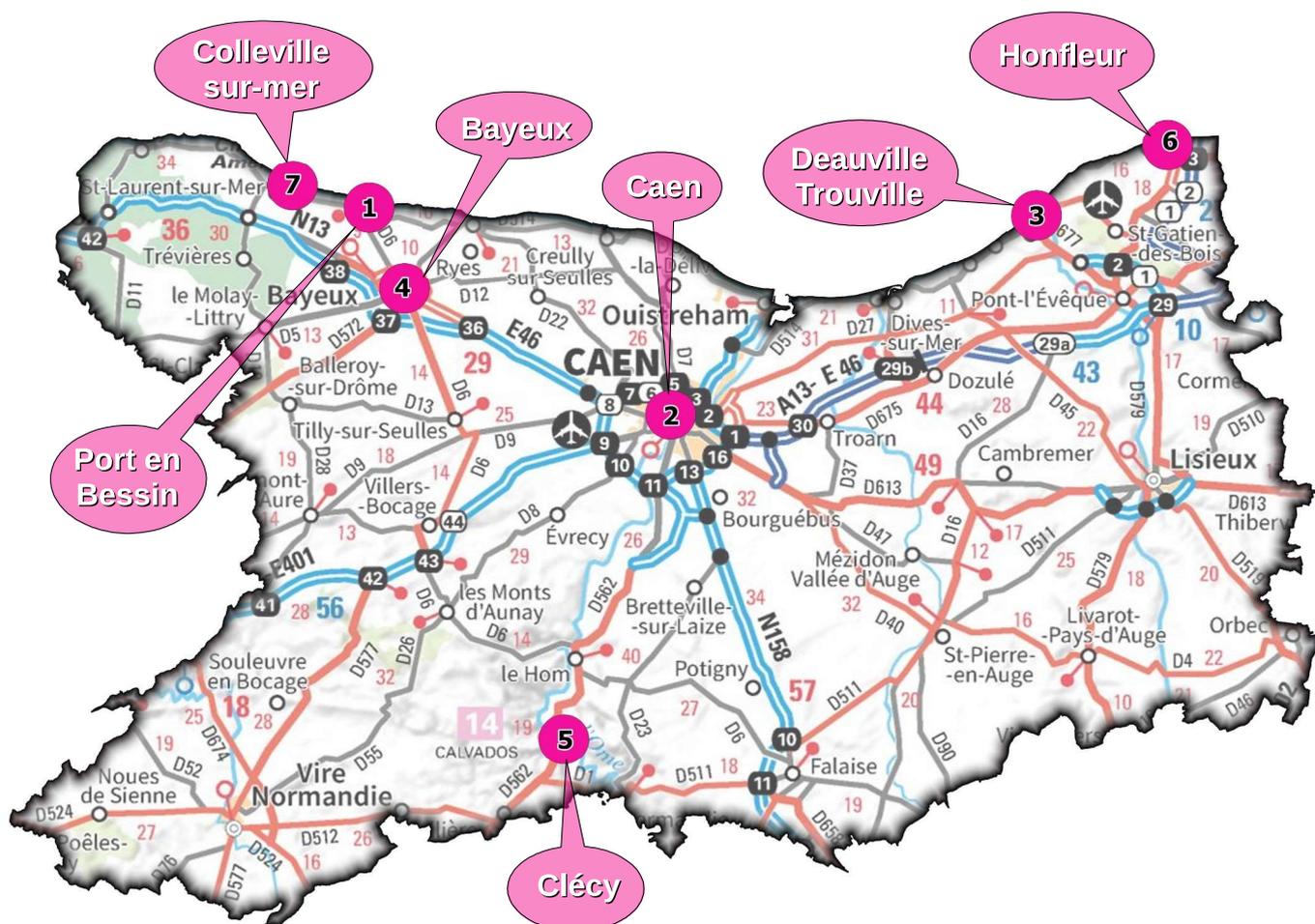
SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE ACTIFS LIBÉRÉS

Du 25 septembre au 2 octobre 2022 à Bernières-sur-Mer dans le Calvados

	Dimanche 25	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 1 ^{er}	Dimanche 2
8h00		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
9h00		Départ Randonnée	Départ Randonnée	Départ Randonnée	Départ Randonnée	Départ Randonnée	Départ Randonnée	9h00 - 10h00
		Randonnée n°2 24 kms	Randonnée n°3 17 kms	Randonnée culturelle Visite de BAYEUX Randonnée n°4	Randonnée n°5 16 kms Dénivelé 200m	Randonnée n°6 19 kms	Randonnée n°7 15 kms	Libération Des chambres
12h00		Pique-nique	Pique-nique	Pique-nique	Pique-nique	Pique-nique	Pique-nique	Possibilité de repas à emporter. A commander en début de semaine et à régler au centre
13h00		Accueil des participants		Après-midi : Visite d'une cidrerie puis suite rando				
14h30		Départ Randonnée n°1						
Entre 17h00 et 18h00		Retour Rando et installation	Retour Rando	Retour Rando	Retour Rando	Retour Rando	Retour Rando	
18h30		Détente	Détente	Détente	Détente	Détente	Bilan de la semaine Pot de fin de séjour	
19h00		Présentation rando du lendemain	Présentation rando du lendemain	Présentation rando du lendemain	Présentation rando du lendemain	Présentation rando du lendemain		
19h45		Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner (soirée musicale et dansante)	

Les RANDONNÉES

La localisation des randonnées



Le programme des randonnées

1 Dimanche 25 septembre

13h – Accueil

14h30

Découverte de Port en Bessin – port de pêcheurs aux portes de la Manche. Son histoire remonte à la fin de l'Age du bronze et son destin est lié à la mer ainsi qu'en témoigne sa devise : *Res nostra mare (la mer est notre loi)*.

- 2 Lundi 26 septembre**
24 kms. CAEN ville d'histoire à travers son chateau, son musée, son mémorial, ses cimetières atypiques, traversée par un fleuve aux allures de rivière.
- 3 Mardi 27 septembre**
17 kms. Deauville – Trouville (Pays d'Auge)
Visite d'un haras.
- 4 Mercredi 28 septembre**
Randonnée culturelle de Bayeux – cité médiévale. Visite d'une cidrerie
- 5 Jeudi 29 septembre**
16 kms. Suisse Normande – Clécy
Les rochers de La Houle
- 6 Vendredi 30 septembre**
19 kms. Beaumont en Auge - Honfleur
- 7 Samedi 1 octobre**
15 kms. Colleville-sur-mer
Siège du cimetière américain au coeur des plages du Débarquement
- Dimanche 2 octobre**
Départ après le petit déjeuner

NB : Pour la rando n°1 du dimanche après-midi, nous aurons besoin de co-voitureurs (*case à cocher prévue sur la fiche d'inscription*).
Pour les autres randonnées, un transport en bus est prévu pour l'accès au point de départ des circuits.

Ce séjour va permettre de découvrir un aspect culturel du département au fil des chemins de rando.



FICHE D'INSCRIPTION

SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE ACTIFS LIBÉRÉS

du 25 septembre au 2 octobre 2022 dans le CALVADOS

RENSEIGNEMENTS :

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

N° Département ASCE :

N° Carte ASCE :

Adresse :

Code postal :

Commune :

Téléphone :

Courrier électronique :

Nom et prénom de l'accompagnant :

NOM :

Prénom :

ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS :

Je m'engage à fournir avant le 30 avril 2022, avec la présente fiche d'inscription dûment remplie et signée, accompagnée du règlement du séjour (voir modalités du paiement) :

le cahier des charges (notamment l'aptitude) daté et signé et l'attestation signée du président de mon ASCE attestant que je suis retraité et à jour de la cotisation 2022.

N.B. : l'absence de l'une de ces pièces, regroupées dans le même envoi, rend la demande caduque (inscription, cahier des charges, attestation 2022)

Chaque participant accorde à l'ASCE 14 et à la FNASCE la permission d'utiliser les photographies ou les images le concernant prises pendant la durée du séjour dès lors qu'elles sont prises dans les espaces et séances publics. Toute inscription à ce séjour implique l'acceptation de cette clause.

HÉBERGEMENT :

(en pension complète, vin et café compris du dimanche 25 septembre soir au dimanche 2 octobre pdj)

Les chambres sont équipées de lits superposés pour 4 personnes.

Les draps sont fournis par le centre. **Apporter votre linge de toilette.**

Possibilité de n'être que 2 par chambre.

- Je souhaite un hébergement en chambre pour 2 personnes 420€/personne
- Je souhaite un hébergement en chambre pour 4 personnes 380€/personne

Précisez avec qui :

Nom :

Prénom :

ASCE :

Nom : Prénom : ASCE :
Nom : Prénom : ASCE :

Personne seule :

- Je souhaite partager une chambre à 2 lits, **précisez avec qui** : 420€/personne

Nom : Prénom : ASCE :

- Je souhaite une chambre individuelle 450€/personne

TRANSPORTS :

Je viens en voiture : OUI NON

J'accepte de transporter des personnes lors de la sortie du dimanche après-midi :

OUI NON

Je viens en train : OUI NON

Je viens par avion : OUI NON

Des bus de ville sont à votre disposition pour vous amener à Bernières-sur-mer, aussi bien à la gare SNCF qu'à l'aéroport.

MODALITÉS DE PAIEMENT :

Je m'inscris au séjour par l'envoi groupé à l'ASCE 14 et joins un chèque de 30 % pour acompte et 2 chèques pour le solde, à l'ordre de L'ASCE 14.

L'encaissement de ces chèques se fera en 3 fois :

(le 1^{er} à réception de l'inscription et les 2 autres fin juin et fin juillet 2022)

En cas de désistement intervenant après le 15 août 2022, les sommes versées ne pourront plus être remboursées.

Il appartient à chacun s'il le souhaite de souscrire à une assurance individuelle annulation auprès de la compagnie d'assurance de son choix.

Pour tout renseignement complémentaire que vous souhaiteriez obtenir sur ce séjour, vous pouvez contacter : **Marie-Claire LECARPENTIER : Tél. 06 62 66 42 90**

Documents à retourner à l'ASCE 14 avant le 30 avril 2022 à :

**DDTM DU CALVADOS
ASCE 14 – Séjour Randonnées Pédestres 2022
10 Boulevard Général Vanier - 14006 CAEN CEDEX**

Fait à le

Signature de l'adhérent précédée de la mention "lu et approuvé"

CAHIER DES CHARGES

SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE ACTIFS LIBÉRÉS

du 25 septembre au 2 octobre 2022

dans le CALVADOS

Les interlocuteurs des randonneurs sont :

- L'ASCE 14 organisatrice, représentée par **Marie-claire Lecarpentier, Présidente** ,
Tel. 06 62 66 42 90 – courriel : marie-claire.lecarpentier512@orange.fr
- **Véronique MOUFLE** Tel. 06 88 05 22 36 – courriel : asce14@developpement-durable.gouv.fr

Esprit du séjour :

- Le séjour s'adresse uniquement à des retraités adhérents des ASCE (ou à des adhérents des ASCE), à jour de leur cotisation 2022.
- Les animations principales sont constituées par des randonnées, d'une distance d'environ 20 kms avec très peu de dénivelés (sauf rando n° 5 Suisse Normande). Ce séjour permettra de découvrir différents endroits pittoresques du Calvados.
- L'ASCE 14 s'engage à répartir équitablement le nombre de randonneurs entre les départements .
- Le groupe est limité à 50 personnes et sera encadré par des randonneurs expérimentés de l'ASCE 14.

Engagement des candidats randonneurs :

Chaque randonneur s'engage sous sa propre responsabilité individuelle : il déclare sur l'honneur avoir l'expérience, la capacité physique et l'entraînement à la pratique de la randonnée.

Documents à produire avant le 30/04/2022 :

- La fiche d'inscription remplie et signée accompagnée du règlement.
- Le présent Cahier des Charges signé, valant son acceptation et son approbation.
- L'attestation du président de l'ASCE d'appartenance pour 2022 (*exemplaire joint à faire compléter*).

Équipements personnels spécifiques :

- Intégralité de l'équipement nécessaire à la marche (*chaussures de marche, sac à dos, cape de pluie, vêtements adaptés à la météo*)
- Chaque participant apportera de quoi se désaltérer pendant les randonnées
- Véhicule personnel : si le participant s'est porté volontaire pour le co-voiturage, lors du déplacement du dimanche après midi, il atteste disposer des assurances adéquates

Obligations de sécurité, consignes :

- Suivre (et non dépasser) pendant tout le circuit les animateurs de la journée, sauf dispositions spéciales et décisions de ceux-ci.
- Ne pas quitter le groupe pour prendre des raccourcis ou changer d'itinéraire.
- Ne pas être accompagné d'animaux.
- Ne s'isoler, en cas de nécessité, qu'en prévenant et laissant un objet bien en vue (bâton, sac...).
- Respecter le code de la route, notamment la circulation en groupe de piétons sur le bord droit de la chaussée.

Engagements de l'ASCE 14 :

- S'assurer que les candidats ont retourné et signé le présent cahier des charges.
- Vérifier que les candidats sont bien adhérents d'une ASCE.
- Exiger le certificat médical et vérifier l'aptitude indiquée.
- Communiquer la liste des participants et des encadrants de l'ASCE 14 avec leurs coordonnées (à la FNASCE et aux participants).

Engagements du représentant légal :

- Avoir préalablement reconnu toutes les randonnées proposées.
- Présenter, pour chaque randonnée, la veille, un descriptif du circuit précisant les difficultés éventuelles et distribuer, autant que possible, des plans du circuit prévu.
- Disposer d'une trousse de 1^{er} secours, des moyens de communication, des numéros de téléphone d'urgence, des cartes des circuits...

Fait à
Le

L'ASCE 14
Le représentant local

Signature
du (des) participant (s)
Préciser les noms, précédée
de la mention « lu et approuvé »

SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE ACTIFS LIBÉRÉS du 25 septembre au 2 octobre 2022 dans le CALVADOS

ATTESTATION DU PRÉSIDENT

DE L'ASCE D'ORIGINE

(à joindre obligatoirement à la fiche d'inscription)

M. Mme.....Président de l'ASCE

Atteste que :

M. Mme.....

Domicilié à

N° carte ASCE

Est bien retraité adhérent de l'ASCE....., à jour de sa cotisation 2022.

Fait à

Le.....2022

Signature

NB : l'absence d'attestation rend la demande caduque