



Week-end marche nordique, rando pédestre, Kayak et visite des jardins de Giverny

Vendredi, samedi, dimanche 13, 14, 15 septembre 2024

Sortie organisée pour le CIHM par Cécile Mahé et Catherine Bon. Groupe de 10 personnes

Week-end en région parisienne : Sortir de Paris une fois les JO terminés, et se croire encore en vacances aux portes de Paris. Sports proposés : kayak, marche nordique et randonnée pédestre. Visite des jardins de Giverny.

TRANSPORT : en train

- Départ vendredi 13 septembre de la gare Saint Lazare pour Vernon-Giverny : TER à 10h11 (arrivée à 11h02)
- Retour dimanche 15 septembre de la gare de Vernon pour gare Saint Lazare. TER à 17h51 (arrivée à 18h49)

RENDEZ-VOUS le vendredi au bout du quai.

HEBERGEMENT : Centre Régional Jeunesse et Sports de Vernon

Chambre de 3 ou 4 personnes. Linge de lit fourni. Prévoir linge de toilette.

Demi-pension (petits déjeuners et dîners compris).

Prévoir le pique-nique du vendredi. Il sera possible d'acheter les 2 autres pique-niques à l'hébergement (10 EUR)

DEROULEMENT :

Vendredi : Arrivée en fin de matinée à Vernon. Possibilité de poser les sacs à l'hébergement.
Pique-nique, visite de Vernon, marche nordique aux environs de Vernon (forêt de Bizy). Dîner ~ 19h

Samedi : Navette à 9h depuis l'hébergement pour se rendre au départ de la rando kayak.
La sortie en Kayak s'effectuera avec accompagnateur sur l'Epte, entre Bray-et-Lü et Gasny (~ 9km)
Pique-nique, retour Vernon en marche nordique ou rando, selon le terrain

Dimanche : Bus en gare de Vernon pour Giverny (départ du bus : 9h10 en 2023). Prix 5 EUR
Visite des jardins de Giverny (tarif groupe à préciser)
Retour Vernon (à pied ou en navette). Retour à l'hébergement pour prendre les sacs (**sacs non admis à Giverny et pas de consigne**).
Train pour Paris

ÉQUIPEMENT

- Prévoir un change pour le Kayak et des chaussures légères pour aller dans l'eau
- Prévoir les bâtons de marche nordique
- Prévoir des chaussures pour la randonnée pédestre
- Prévoir le matériel de rando : lunettes, coupe-vent/cape de pluie, crème solaire (liste non exhaustive)
- Prévoir un sac léger. Nous pouvons garder le sac avec nous le vendredi
- 😊 ..prévoir de quoi grignoter et boire pour un apéro d'un soir

PARTICIPATION AUX FRAIS : 126 €

Ce tarif comprend :

- Hébergement et demi pension
- La sortie kayak avec accompagnateur

Ce tarif ne comprend pas :

- Repas des samedi et dimanche midi, à la charge du participant
- Les aller et retour en train, à la charge du participant
- La visite des jardins de Giverny (un billet de groupe sera pris, selon les inscriptions. Nous verrons les frais sur place)
- Le bus Vernon-Giverny : 5 EUR, à la charge du participant

Bulletin d'inscription à envoyer à Cécile Mahé

**Comme ce week-end comporte une sortie kayak, il est impératif de savoir nager
Inscription souhaitée avant le 23 juin 2024**

**Contactez les organisateurs avant inscription :
Cécile (06 51 23 79 65) ou Catherine (06 89 77 43 03)**

Nom : Prénom :

Année de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Mobile : E-mail :

N° adhérent 2023/2024 : ou carte découverte CIHM (25 EUR) :

Je déclare être assuré(e) pour la pratique des sports proposés :

Nom assureur : N° téléphone assureur : N° licence :

J'indique les coordonnées d'un proche à contacter en cas de besoin :

Nom prénom : Lien de parenté : Tel :

- Je suis conscient que les organisateurs CIHM et CAF ne sont ni guides, ni moniteurs professionnels et que je suis avant tout responsable de ma propre sécurité. Sur ce week-end il est impératif de savoir nager.
- Si vous devez annuler votre inscription, tout désistement doit être signalé au plus tôt et par écrit à l'organisateur et fera l'objet de frais d'annulation : la retenue couvrira l'intégralité des frais engagés non récupérables avec un montant minimal forfaitaire de 15€.
- Quelles que soient les modalités d'inscription, aucun report sur une autre sortie n'est possible. Les inscriptions sur liste d'attente ne font l'objet d'aucun frais d'annulation, excepté cas particulier dûment précisé.

Je joins un chèque de 126 euros à l'ordre du CIHM

Date :

Signature :