

## CIHM Activité vélo

### Vélo itinérant : Le cotentin ouest de Cherbourg à Granville, du 23 au 27 Juin 2021



4 jours de randonnée vélo itinérante de Cherbourg à Granville, en circulant sur les petites routes. La distance sera d'environ 60 à 80 km par jour, sur un parcours assez vallonné, à un rythme moyen. Des visites et/ou des poses baignades seront prévues chaque jour (selon météo).

#### Organisateurs:

Laurence Nordmann - Tel : 06 12 74 54 31 - 21 avenue Lulli, 78530 BUC, e-mail [laurencenordmann@gmail.com](mailto:laurencenordmann@gmail.com)  
Philippe Richet - 06 62 46 92 68 (pour les circuits)

#### Hébergements (10 places) :

23 Juin, Cherbourg : AJ Cherbourg Octeville - 55 Rue de l'Abbaye, 50100 Cherbourg (2 km Gare SNCF). Tel 02 33 78 15 15  
24 Juin, Biville : Centre d'Accueil Diocésain -1, rue Thomas Hélye 50400 BIVILLE, tel: 06 47 07 25 24  
25 Juin, Barneville-Carteret : AJ, Centre Eugène Godey 18 rue des Douits 50270 Barneville-Carteret. Tél. 02.33.04.63.30  
26 Juin, Gouville-sur-mer : La Filature. 35, rue du Littoral 50560 GOUVILLE-SUR-MER. Tél : 02 33 47 82 59

Parcours: 4 jours de vélo : Les circuits de 60 à 80 km, à rythme moyen sur relief assez vallonné (800 m de dénivelé le 1<sup>er</sup> jour), seront guidés par Philippe Richet. Cartes Vélo: IGN 106 et 115 ou Michelin 303.

**Cherbourg, Port Racine, cap de la Hague, nez de Jobourg, dunes de Biville, Flamanville, Bricquebec, Barneville-Carteret, Gouville-sur-mer, Coutances, Granville.**

*Budget évalué à environ 130 €, hors transports depuis Paris, hors dîner du 26 Juin et petit déjeuner du 27 juin*

Le prix du séjour comprend : les 4 nuitées des mercredi, jeudi, vendredi et samedi avec petit-déjeuner, 2 dîners mais ne comprend pas les visites, les boissons, ni le dîner du 26 Juin, ni le petit déjeuner du 27 juin (qui seront pris au restaurant (ou livrés par un traiteur) et directement payés par les participants). Si besoin, le coût sera ajusté à la fin du WE.

#### Repas du midi:

Prévoir les 4 pique-niques des jeudi, vendredi, samedi et dimanche, ainsi que la possibilité de pique-niquer le mercredi soir. (Possibilité courses sur place, sauf le jeudi matin svp pour ne pas retarder le départ)

#### A prévoir:

Equipement personnel : cape de pluie, coupe-vent, affaires de rechange, affaires de toilette, serviette toilette, maillot et serviette de bains... **Sac à viande et taie d'oreiller, masques anti-Covid, gel.**

Equipement vélo : vélo personnel en bon état, chambre à air rechange, kit réparations, éclairage, gilet fluo ....

Papiers personnels : carte adhérent CIHM, carte assurance, carte vitale, résultats test COVID19....

#### Transport:

Voiture : Laisser sa voiture à Caen ou Bayeux, finir l'aller en train (ex Caen 17h02 vers Cherbourg ; ne pas prendre le dernier train car places vélo limitées), revenir de Granville (ex 18h00) à Caen ou Bayeux en train.

Train : **Horaires actuels des directs donnés à titre d'exemple ; à vérifier le moment venu :**

▪ *Aller Paris-St Lazare - Cherbourg (train Nomad environ 3H15) : départ 8h59, 10h59, 12h59, 15h58, 16h59*

▪ *Retour Granville - Paris-Montparnasse (train Nomad environ 3H15) : départ 17h05, 18h44, 19h53*

A ce jour Vélo non démonté gratuit sur ces trains, selon les places disponibles lors de l'accès au train ! Bien vérifier lors de la commande et arriver en avance à la gare pour avoir une place vélo : **3 places par rame !**.

Pour le retour svp ne prenez pas de train le dimanche avant 17 Heures.

Pour l'aller, les retraités laisseront les trains de fin de journée aux travailleurs.

**BULLETIN D'INSCRIPTION WE COTENTIN**  
**Cap Ouest Cotentin, du 23 au 27 Juin 2021**

**Selon les conditions sanitaires de la période à venir, un test COVID19 négatif de moins de 72h ou un certificat de vaccination pourra vous être demandé pour participer au WE**

Pour vous inscrire, **contactez par mail** Laurence Nordmann qui vous indiquera les places disponibles. Selon les places disponibles, vous devrez envoyer le bulletin d'inscription avec votre chèque de **130** euros, sous réserve d'être à jour de la cotisation annuelle du CIHM.

Nom, prénom :

Adresse :

N° adhérent :

Tel domicile :

Tel portable :

e-mail :

Personne à prévenir en cas d'accident et tél :

Assureur :

N° contrat ou sociétaire :

- Je souhaite être transporté(e) avec mon vélo moyennant participation aux frais
- Je dispose dans mon véhicule de \_\_\_ places passagers et de \_\_\_ places vélos, lieu et heure de départ \_\_\_  
\_\_\_\_\_ Et je prendrai les trains complémentaires suivants :

Aller :

Retour :

- Je viens en train (horaires à indiquer) :

Aller :

Retour :

Ci-joint un chèque de **130** euros (ordre : Laurence Nordmann - 21 avenue Lulli, 78530 BUC)

Le :

signature :

Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni guides, ni moniteurs, ni accompagnateurs professionnels. Chaque participant est responsable de sa propre sécurité. Une assurance individuelle est vivement recommandée.  
Désistement : retenue forfaitaire de 15€. Les frais engagés non récupérables ne pourront pas faire l'objet d'un remboursement (même en cas de test COVID19 Positif).