



CHALETs INTERNATIONAUX DE HAUTE-MONTAGNE

CIHM Section Vélo



Semaine itinérante CYCLOTOURISME sur La Vélo Francette
1ère partie : Ouistreham - Saumur
du dimanche 16 au vendredi 21 juin 2024

La vélo Francette de la Normandie à l'Atlantique

Organisatrices : Elisabeth Lasri 06 24 32 02 75
Guilaine Bordier 06 76 57 94 22

La Francette est une véloroute de Ouistreham jusqu'à La Rochelle. Afin de faciliter les pauses de congés aux personnes en activité professionnelle, nous avons découpé le trajet en 2 parties :

- Ouistreham => Saumur en 2024
- Saumur => La Rochelle en 2025

Randonnée itinérante à vélo à partir de la gare de Caen et retour par la gare de Saumur.
80 à 85 KM par jour à rythme soutenu sur la véloroute de La Francette.

Les étapes sont les suivantes :

- 1er jour : Caen-Ouistreham-Caen,
- 2ème jour : Caen-Flers,
- 3ème jour : Flers-Mayenne,
- 4ème jour : Mayenne->Château-Gontier,
- 5ème jour : Château-Gontier->Angers,
- 6ème jour : Angers-Saumur.

Les paysages sont variés et très beaux. Il y aura un peu de dénivelé, surtout autour de Flers.
Nous nous arrêterons dès qu'un site culturel s'offrira à nous.

Hébergements :

Nous aurons deux nuits en demi pension et 4 nuits avec petit déjeuners compris, dans des chambres pour deux (lits jumeaux) pour 5 nuits et une nuit avec chambre pour 2/3.
Prévoir sa serviette et trousse de toilette.

Groupe 8 personnes maximum

Inscription : Après de Elisabeth LASRI par téléphone ou sms pour confirmation, sous réserve d'être à jour de la cotisation annuelle du CIHM, **ne pas omettre de joindre le bulletin d'inscription ci-dessous et le chèque de 295€ à l'adresse postale qui vous sera communiquée.**

Transport : Train à votre charge
IMPORTANT Réserver votre train uniquement si les organisatrices vous ont confirmé votre inscription.

Départ : Gare du Nord le dimanche 16 juin 2024 :

- À 8h59. Arrivée 10h54 à Caen (préférence des organisatrices)
- A 9h59. Arrivée 11h53 à Caen

Retour : Gare de Saumur

- Le vendredi 21 juin soir, après 18h,

Repas :

- Les petits-déjeuners sont compris dans le prix des chambres
- Prévoir ses pique-niques pour les déjeuners. Possibilité d'acheter sur place.
- Les dîners seront pris au restaurant,

Prix :

- Estimation du séjour 295€

Le prix comprend les nuitées avec petits-déjeuners et taxes de séjour. Le prix sera réajusté en fin de séjour.

Équipement personnel : cape de pluie ou k-way, affaires de rechange

Équipement vélo : vélo personnel ou location en bon état, chambre à air de rechange, kit réparations

Papiers personnels : carte adhérent CIHM, carte assurance, carte vitale.



Semaine itinérante sur la Vélo Francette du 16 au 21 juin 2024

Bulletin d'inscription :

Nom :

Prénom :

N° adhérent :

Adresse :

Tel portable :

Adresse mail :

Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom :

Tel :

Assureur :

N° contrat ou sociétaire :

Je prends le train de Gare du Nord à Caen à h arrivée à Caen à

Je prends le train de Saumur à Paris à h

Le bulletin d'inscription et le montant du chèque de 295€ sont à adresser à Elisabeth LASRI **après l'avoir contactée par texto**. S'il y a de la place, Elisabeth communiquera l'adresse.

Le :

Signature :

Les organisatrices sont des bénévoles. Elles ne sont ni des guides, ni des monitrices, ni des accompagnatrices professionnelles. Chaque participant est responsable de sa propre sécurité. Une assurance individuelle est obligatoire
