

LITTORAL INSOLITE

BALADES MULTIPARCOURS LE SAMEDI 18 JUIN 2022

Découvrez le littoral de Caen la mer comme vous ne l'avez jamais vu avec diverses visites et activités. Au rendez-vous : rencontres musicales, culturelles, gastronomiques et ... plein de surprises !

Le « Littoral insolite » sera l'occasion rêvée de découvrir ou redécouvrir, entre terre et mer, **les quatre communes du littoral** : Ouistreham Riva-Bella, Colleville-Montgomery, Hermanville-sur-Mer et Lion-sur-Mer.

Plusieurs **parcours terrestres et nautiques** vous seront proposés avec des étapes musicales, culturelles et gastronomiques insolites. La journée sera clôturée par un moment festif sur la plage de Ouistreham Riva-Bella.

A l'initiative de la Communauté urbaine Caen la mer, cette animation a vocation à **faire rayonner le littoral sur tout le territoire communautaire**. Conformément aux principes décrits par le projet de territoire, il s'inscrit dans la volonté de promouvoir, entre autres, l'écotourisme via la découverte de parcours pédestres et cyclables mais aussi via les activités sportives nautiques proposées tout au long de notre littoral. Il s'agit de mettre en valeur des nouvelles formes de tourisme afin d'accompagner les transitions et encourager des pratiques plus durables.

À VOUS DE CRÉER VOTRE PROGRAMME !

Que vous soyez des sportifs expérimentés ou pas, seuls, en famille ou entre amis, vous pourrez choisir le programme qui vous convient le mieux et l'adapter à vos envies. Et pour les plus motivés, vous pourrez même vous inscrire à plusieurs parcours tout au long de la journée ! Découvrez le détail du programme...ou presque : en effet, des surprises vous attendent sur le parcours*.



Lion-sur-mer :

Parcours « terrestre » : une boucle de 4 km environ au départ du poste de secours devant le restaurant « La Fabrique » ; la boucle vous dirige vers la falaise, puis le château de Lion, ensuite la piste cyclable vers Hermanville-sur-Mer pour un retour vers le front de mer.

Parcours « nautique » : venez voir et vous initier à la sculpture sur sable avec Anne-Ingrid Le Granché de Parler de Beach art.

Hermanville-sur-mer :

Parcours « terrestre » : une boucle de 4 km environ au départ du poste de secours ; puis le long de la plage en direction de Colleville-Montgomery, ensuite le long du marais et retour vers le poste de secours.

Parcours « nautique » : avez-vous déjà testé le longe côte ? Profitez de l'occasion et testez cette activité en toute sécurité grâce au concours de l'association Longe-Côte de Nacre. Une petite surprise gustative saura vous surprendre le long du parcours.

Colleville-Montgomery

Parcours « terrestre » : une boucle de 11 km environ. Départ le long de la plage devant le poste de secours puis vers Ouistreham Riva-Bella le long de la plage, ensuite vers le marais et le bourg. Traversée du bourg, puis vers le site Hillman. Retour vers le bourg puis direction le marais entre Hermanville-sur-Mer et Colleville-Montgomery, et retour par la plage.

Parcours « nautique » : animation nautique proposée par l'association Océan.

Ouistreham Riva-Bella

Parcours « terrestre » : une boucle de 8 km environ. Départ depuis l'Office du Tourisme. Puis le long de la plage vers la Gare Maritime, ensuite le long du canal jusqu'au canot de la SNSM et la traversée vers le bassin de plaisance, puis la pointe du siège, et retour par le phare et les écluses.

Parcours « nautique » : traversée du canal de Caen la mer vers le bassin de plaisance en bateau avec le canot de la SNSM. Ensuite, pour vous remettre de vos efforts, profitez d'une séance de yoga et de détente sur le sable devant les cabines de plage.

BON À SAVOIR :

- Un « Road Book » avec le descriptif des parcours sera remis à chaque participant aux points de départ.
- L'inscription pour les parcours se fait en ligne via un formulaire à remplir sur le site de caenlamer.fr
- Les animations ont lieu de 10h à 18h : inscrivez-vous au(x) créneau(x) que vous préférez.
- Une soirée festive viendra clôturer la journée à partir de 19h sur la plage de Ouistreham Riva-Bella (à droite du Poste de secours principal) : venez partager un pique-nique géant dans une ambiance « guinguette de plage ». Vous pourrez participer également à un concours de dessin dans le sable.
- Pour les plus sportifs : réalisez la grande boucle terrestre pour un total de 30 km environ ! Les 4 parcours proposées se connectent entre eux pour former la grande boucle.
- Les parcours « terrestres » sont praticables à vélo, à pied, en trottinette...
- Conduite à respecter sur les parcours : le code de la route s'applique ; il n'y aura pas de signalisation particulière, les parcours seront détaillés dans le « road book ».
- Horaires des marées le jour de l'événement : coefficient 85 - BM à 9h25 et PM à 14h39.

Infos et réservation sur www.caenlamer.fr

*VOUS AVEZ DIT SURPRISE ?

Une surprise ne peut être dévoilée, mais pour vous mettre l'eau à la bouche, voici un exemple de ce qui peut vous attendre le long de vos parcours : à Ouistreham Riva-Bella, vous pourrez déguster des produits de la mer sur le Belvédère avec la participation de Flying chef.

Plusieurs autres surprises - gourmandes, culturelles, artistiques et insolites - vous attendent. A vous de les dénicher !