

MAI-JUIN à vélo

DEUX MOIS
POUR ADOPTER
LE VÉLO...
POUR LA VIE




Les mois de mai et de juin à Caen se vivent à vélo sous toutes ses formes et pour toutes les activités du quotidien : c'est facile, ça met en forme, c'est du plaisir et ça rend la ville plus agréable.

Alors relevons le défi de la place du vélo dans la ville en pratiquant toujours plus et pourquoi pas y prendre goût pour des années !

Quelques idées pour pratiquer !

- **L'opération « Caen sans voiture »** : le **dernier dimanche du mois**, du 30 mai au 31 octobre, promenade Sévigné et quai de Juillet.
- **25 mai et 1^{er}, 8 juin** : **balades semi-nocturnes** sur un thème surprise différent. Rendez-vous à 18h45 à la Maison du vélo. Durée : 1h30.
- **Samedi 29 mai** : **découverte cité vélo**. Départ hôtel de Ville à 10h et à 18h30. Durée environ 2 heures. Partons explorer les lieux connus et méconnus de la Ville, ses espaces naturels et pépites monumentales ! Découvrir ou redécouvrir sa ville à vélo au gré des cheminements cyclables.
- **Samedi 5 juin** : **Rallye vélo** proposé par la Maison du vélo. Rendez-vous à 10h pour deux heures de jeu. Participez en famille ou en solo à la recherche d'indices vélocipédiques.
- **Samedi 12 juin** : **Bourse aux vélos** à la Maison du vélo. De 14h à 17h. Trouvez le vélo de vos futures escapades !

Programme disponible
sur caen.fr
et maisonduvelo.fr


**PRÉ-INSCRIPTIONS
OBLIGATOIRES**
au 02 31 30 45 01
ou 06 13 37 29 56
(le nombre de places
est limité pour des
raisons de sécurité
et de jauge de visite).

Pour l'ensemble des rendez-vous vélo marche 2021, le respect des consignes sanitaires en vigueur au moment de l'animation sera scrupuleusement respecté : nombre de participants, gel, port du masque sauf lors du déplacement, distanciation...
Aucun prêt de matériels ou échange ne sera possible.



Mercredis 26 mai, 2, 9, 16, 23 et 30 juin

Les mercredis « aisance à vélo »

Animations en famille

Inscription obligatoire pour trois séquences successives et horaires identiques

• Ateliers draisienne sur piste aménagée

pour petits cyclistes de 3 à 5 ans
(2 groupes de 8 enfants)

• De 10h15 à 10h55 et de 11h10 à 11h50,
rendez-vous école Jean Moulin, 10 rue
Lucien Nelle à Caen (secteur Venoux),

• Après-midis famille pour un apprentissage du déplacement sécurisé

en milieu urbain (un enfant à partir
de 8 ans accompagné d'un parent) :
apprentissages dans la circulation, pratique
et connaissances des aménagements
cyclables, consignes de sécurité, maniabilité,
règlementation...

Limité à 5 équipes enfant-parent, venir
avec son vélo ; casque obligatoire pour
tous et tenue adaptée à la pratique et aux
conditions météo ; prévoir de l'eau.

• De 14h15 à 16h15, rendez-vous esplanade de
l'hôtel de ville (15 minutes avant le départ)

Dimanche 30 mai 3h

À l'occasion de l'année internationale
des fruits et légumes en 2021, découvrez
ceux de la pleine saison du printemps
et de l'été : maraîchage local, potagers
individuels, jardins familiaux, partagés ou
collaboratifs... Éveillez vos cinq sens et
faites le plein de trésors de vitamines
et de minéraux... Tout savoir sur ces
pratiques bonnes pour la santé.

• De 9h15 à 12h15, départ esplanade
de l'hôtel de ville

Dimanche 6 juin 3h

La transition écologique suppose de
réfléchir différemment la ville. À Caen
un certain nombre d'actions vont dans
ce sens, avec une nouvelle approche des
espaces, laissant plus de place à la nature
tout en prenant en compte les grands
enjeux environnementaux actuels comme
le réchauffement climatique. Une **balade**
de 3 heures vous est proposée dans la
ville, en passant par des **lieux secrets ou**
surprenants où on se pose la question de
demain et de notre nouveau rapport à
l'environnement.

• De 9h15 à 12h15, départ esplanade de l'hôtel
de ville

Dimanche 13 juin 3h

Balade-rencontre sur la production
agricole laitière : l'élevage, la production,
les systèmes de production, l'appellation
d'origine... Tout sur le premier produit
agricole de la région.

• De 9h15 à 12h15, départ esplanade de l'hôtel
de ville

Dimanche 11 juillet journée

Journée ludo vélo : grande chasse aux énigmes à vélo dans Caen

Un circuit à base d'étapes avec des énigmes
à résoudre au fil de la journée à la chasse
d'indices précieux – pointage à chaque
étape d'une balise d'orientation qui validera
votre passage. Distribution d'un road book
avant le départ, circuit d'environ deux
heures le matin (allure modérée, accessible
à tous), repas partagé le midi et deuxième
partie du circuit l'après-midi (2 heures
environ). Résultats du jeu à l'issue du goûter
vers 16h30.

En famille, adultes et enfants accompagnés
(à partir de 10 ans). Apporter son repas du
midi, des encas pour le goûter, de l'eau et
des vêtements adaptés pour la journée.

• De 9h30 à 16h30, rendez-vous au Centre
sportif de la Haie Vigne situé au 135 de la
rue de Bayeux

Jeudi 22 juillet journée

Journée en forêt à vélo

Trajet vers la forêt de Grimboisq par la voie
verte et chemins ; jeu d'orientation dans la
forêt : une journée détente au milieu des
arbres et leurs houppiers de fraîcheur.
Prévoir un vélo adapté et en bon état,
un pique-nique pour le midi, des encas
énergétiques, de l'eau et des vêtements
adaptés aux conditions météorologiques.

• De 9h30 à 17h30, rendez-vous sur
l'esplanade de l'hôtel de ville

Dimanche 22 août journée

Journée photo vélo

Grande chasse au trésor photo à vélo #3 :

De 9h45 à 17h00 : quatre missions photos à
réaliser sur deux thèmes imposés (portables
acceptés). Repas partagé le midi à mi-
parcours.

15 groupes de reporters à vélo de 2 à
3 personnes (adultes et enfants à partir de
10 ans)

Co-organisé avec la photographe
professionnelle, Florence Grall du Studio 101
(rue Caponière).

Au programme :

- Rendez-vous à 9h45 au centre sportif de la
Haie-Vigné (135 de la rue de Bayeux).
- De 10h à 10h30 : mini cours photo et points
techniques à la demande des participants.
- De 10h30 à 12h30 : 2 missions photos
- Déjeuner : prévoir son pique-nique et encas
énergétiques et eau pour la journée
- De 13h45 à 15h45 : 2 missions photos
- Entre 16h et 17h : goûter, photo de groupe,
jeux et palmarès du jury.



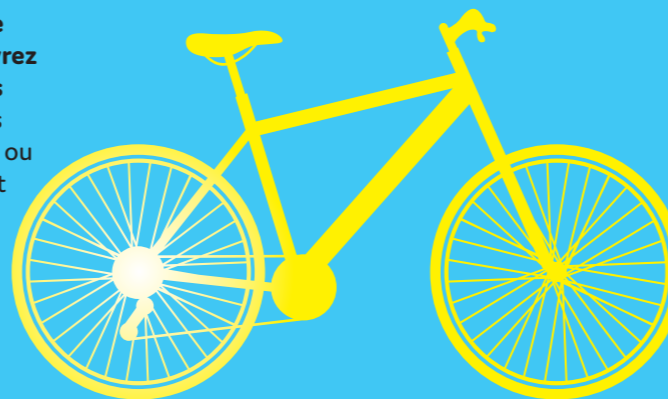
Samedi 18 et dimanche 19 septembre 2j

Les boucles rando à vélo de la Communauté urbaine

En écho aux Journées Européennes du
Patrimoine, deux circuits en solo ou
par équipe de 2, à la découverte des
patrimoines des communes de Caen la
mer. Le but est de sillonner villes et villages
et de faire des pauses-découvertes sur le
patrimoine (matériel ou immatériel). Des
questions ou énigmes seront à résoudre
tout au long de la journée et les résultats
seront donnés à l'arrivée.

Au programme (1 ou 2 boucles au choix) :
Samedi : une boucle au départ de Caen vers
les communes du sud de Caen la mer.
Dimanche : une boucle au départ de Caen la
mer vers les communes du nord.

Uniquement sur réservation (24 places/jour).



À partir de 18 ans, cyclistes confirmés (entre 40 et 60 km/jour par chemins, routes et voies cyclables), prévoir un vélo type vtc et vtt (pas de vélo urbain ou de route) bien vérifié, le repas du midi, encas énergétiques, eau, vêtements adaptés aux conditions météorologiques, carnet et crayon, matériel de réparation cycle...

Attention : un gilet réfléchissant et un casque sont obligatoires.

• De 8h30 à 18h30/19h, départ esplanade de l'hôtel de ville

Samedi 9 octobre 2h30

Marche nocturne dans le cadre de l'opération « Rallumons les Étoiles » à Caen

Balade animée en milieu urbain et dans la nature environnante pour découvrir la biodiversité sous le ciel étoilé.

Commentaires par des spécialistes et observations astronomiques (prêts de lunettes et matériels d'observation).

Prévoir : bonnes chaussures, éclairage individuel, vêtements adaptés aux conditions climatiques.

• À partir de 20h, départs libres du parc de la Fossette (bd Maréchal Juin à Caen) sur un circuit balisé. Allure modérée. Carte du circuit fournie



Samedi 9 et dimanche 10 octobre

Caen ça bouge, le festival des mobilités durables

Au programme : 2 trails urbains le samedi soir, 2 randonnées cyclistes le dimanche et un village du développement durable et de la mobilité tout le week-end.

• Rendez-vous sur l'esplanade de la bibliothèque Alexis de Tocqueville
Plus d'infos sur caen.fr

Dimanche 17 octobre 3h

Balade à la découverte du patrimoine caennais et de ses trésors : hôtels, églises, cours, places, palais, couvents...une richesse architecturale classée et protégée qui fait la renommée de Caen. À découvrir ou redécouvrir sous un angle « historique et contemporain ».

• De 9h15 à 12h15, départ esplanade de l'hôtel de ville

Dimanche 14 novembre 3h

À l'occasion de l'année internationale des fruits et légumes en 2021, découvrez ceux de la pleine saison de l'automne et de l'hiver : maraîchage local, potagers individuels, jardins familiaux, partagés ou collaboratifs...

Éveillez vos cinq sens et faites le plein de trésors de vitamines et de minéraux...

Tout savoir sur ces pratiques bonnes pour la santé.

• De 9h15 à 12h15, départ esplanade de l'hôtel de ville

PÉDALER EN SÉCURITÉ

- > Entretien du vélo : pneus, éclairages avant/arrière, freins, sonnette.
- > Casque et gilet obligatoires pour les moins de 12 ans et fortement conseillés pour les adultes
- > Gilet réfléchissant obligatoire de nuit, en cas de faible visibilité et hors agglomération
- > Pour les balades nocturnes, se munir d'une lampe frontale.
- > Prévoir des vêtements adaptés et de l'eau.

Le saviez-vous ?

Le sas vélo permet au cycliste de profiter du feu rouge pour se positionner devant les autres véhicules afin :

- > de mieux voir et d'être vu ;
- > d'indiquer sa future direction aux véhicules qui sont derrière lui ;
- > de démarrer avant les véhicules à moteur et de ne pas respirer les gaz d'échappement au démarrage.



MAISON DU VÉLO

> Toute l'information et les actualités vélo sur maisonduvelocaen.fr

> Au 54 quai Amiral Hamelin à Caen
02 31 34 45 70

LA VILLE VOUS AIDE À VOUS DÉPLACER À VÉLO

- > Plan vélo/marche
- > Aides à l'achat de vélos
- > Géovélo, l'application qui guide les cyclistes

Informations sur caen.fr/velo-pied

Runnin'City

Une application gratuite pour visiter la ville en courant, en marchant et à vélo grâce à un audioguide.

4 parcours : « 1 000 ans d'histoire », « La ville verte et bleue », « Caen, Terre de Jeux » et « Tout Caen à vélo »

Application disponible sur Google Play (<https://bit.ly/34UP1kG>) et App Store (<https://apple.co/3bhrQC5>)



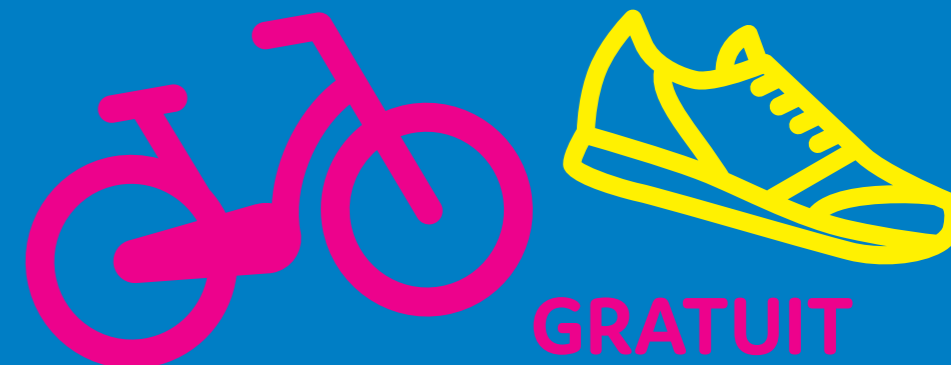
Plan disponible sur caen.fr et dans les équipements municipaux, la Maison du vélo, l'Office de tourisme de Caen la mer...

VIVRE MA VILLE

À VÉLO

À PIED

L'agenda des rendez-vous vélo/marche 2021



GRATUIT

Toute l'année, roulez et marchez dans la ville et au contact de la nature*

- Circuits d'apprentissage, balades pour découvrir le patrimoine, les espaces naturels, les lieux culturels, touristiques, les endroits insolites et méconnus, le terroir et ses atouts, la faune, la flore...
- Programme pour tous à partir de 3 ans

CAEN.FR @ CAEN.FR

CAEN
NORMANDIE

*Sur inscription obligatoire

CAEN
NORMANDIE