



## 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 :