

CIHM Activité vélo

Vélo itinérant : De Granville à Cancale, du 29 Juin au 4 Juillet 2022



4 jours de randonnée vélo itinérante de Granville à Cancale, 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
Philippe Richet - 06 62 46 92 68 (pour les circuits)

Hébergements (10 places) :

29 Juin: CRNG - Bd des Amiraux Granvillais, 50400 Granville (2 km Gare SNCF). Tel 02 33 91 22 60
30 Juin: **Domaine de Braffais**, Le Domaine, 50870 Le Parc, tel: 06 60 82 22 80
1^{er} Juillet: **Domaine de Braffais**, Le Domaine, 50870 Le Parc, tel: 06 60 82 22 80
2 Juillet : **Gîte communauté béatitudes**, 3 Rue des Perrières, 35120 Saint-Broladre, Tél : 02 99 80 24 29
3 Juillet : **AJ Cancale**, Rue de Port Picain, 35260 Cancale. Tél : 02 99 89 62 62

Parcours: 4 jours de vélo : Les circuits de 60 à 80 km, à rythme moyen sur relief assez vallonné, seront guidés par Philippe Richet. NB : Le 4/7 : Cancale St-Malo en autonomie. Cartes Vélo: **IGN 115 et 116 ou Michelin 303**

Description : Jeudi 30 : la côte et l'abbaye de Lucerne ; le 1^{er} : le bocage normand ; le 2 : Avranches, Pontaubault, vue sur le mont-saint-Michel et sa baie ; le 3 : Dol-de-Bretagne et le Mont-Dol, la côte et Cancale. Le 4 : **En autonomie**, St-Malo direct (14 km) ou par la pointe du Grouin (22 km), selon les horaires de train de chacun.

Budget évalué à 215€ hors transports depuis/vers Paris, hors dîner du 2 juillet

Le prix du séjour comprend les 5 nuitées des mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche avec petit-déjeuner, 4 dîners, mais ne comprend pas les visites, les boissons, **ni le dîner du 2 juillet (qui sera pris au restaurant) et directement payé par les participants**. Si besoin, le coût sera ajusté à la fin du WE (n'oubliez pas votre chéquier).

Repas du midi:

Prévoir les pique-niques des jeudi, vendredi, samedi et dimanche, ainsi que la possibilité de pique-niquer le mercredi soir. (Possibilité de courses sur place, sauf le jeudi matin svp pour ne pas retarder le 1^{er} 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**

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, Passe vaccinal si toujours d'actualité....

Transport:

Voiture : Laisser sa voiture à Granville ou à Dol-de-Bretagne. Il y a 2 trains directs par jour à priori (vélo gratuit mais réservation 3 euros peut être nécessaire, à prendre sur le site TER).

Train : Horaires à vérifier

Aller le 29 juin, Paris Montparnasse (ou PM-Vaugirard) - Granville:

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 sur certaines rames. Les retraités laisseront, SVP, les trains de fin de journée aux travailleurs.

4 directs de 3 h : départs de Montparnasse 1 et 2 : 10H54, 13H54, 17H13(Montparnasse-Vaugirard), 19H43.

Attention, Retour le lundi 4 juillet, Saint Malo-Paris-Montparnasse :

Réservation Vélo non démonté 10€ sur le TGV plus 3€ si TER avec changement à Rennes.

Directs de St-Malo TGV (2h50) : 6H08, 11H59, 17H42 ; nombreux TER (1h, horaires inconnus) pour Rennes puis TGV (1h30), à priori au moins 6 à partir de 11h. Nous conseillons de prendre le billet TER à part pour avoir une marge suffisante entre les 2 trains à Rennes. De plus la réservation Vélo pour le TER ne peut se prendre que sur le site TER de Bretagne à priori ; la réservation TER vélo devrait être exigée à partir du 7 juin mais nous ne savons pas quand elle sera accessible sur leur site.

Option Ile de Chausey :

Philippe propose en option, avant ce périple et indépendamment de l'organisation générale de cette itinérance, une excursion à l'île de Chausey, à partir de Granville le mercredi 29. Cela suppose d'arriver à Granville le mardi 28, d'y dormir, de prendre le bateau mercredi matin (50 minutes) et de revenir à Granville mercredi après-midi après avoir visité l'île et ses plages à pied. Si vous êtes intéressé, contactez Philippe rapidement : 06 62 46 92 68 philippe.richet@yahoo.fr

**BULLETIN D'INSCRIPTION WE Granville-Cancale
du 29 juin au 4 Juillet 2022**

Le Pass Vaccinal est requis pour la participation à ce week-end, sauf si la suspension de celui-ci était déclarée par les autorités compétentes au minimum un mois avant le 30 juin.

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 215 euros, sous réserve d'être à jour de la cotisation annuelle du CIHM.

Nom, prénom :

Adresse :

N° adhérent :

Tel domicile :

Tel portable :

e-mail :

Pass vaccinal : Oui Non

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 disponibles 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 **215 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).