



LA PRESQU'ILE DU COTENTIN

RANDONNEE EN LIBERTE

6 JOURS : Prix à partir de 580 €

Randonnée niveau 3

La presqu'île du Cotentin est sans nul doute une des plus belles parties du littoral normand. Au cours de cette randonnée vous découvrirez cette terre de contrastes, avec ses falaises sauvages aux points de vue époustouflants, ses caps abrupts, ses massifs dunaires et sa succession de plages, baignées par les courants chauds du Gulf Stream et abritées par les îles Anglo-Normandes qui lui font face.



Vous aimerez

- + Les falaises abruptes de Landemer aux couleurs de bruyères et d'ajoncs
- + Le cap de la Hague, pays de landes et de bocage
- + Les plus anciens massifs dunaires d'Europe

VOTRE ITINERAIRE INDICATIF

J1 Cherbourg

Arrivée en fin d'après-midi et installation à l'hôtel de Cherbourg.

Repas inclus: Aucun / **Nuit :** à l'hôtel

J2 Cherbourg - Le sentier des douaniers par les falaises de Landemer – Omonville-la-Petite

Transfert à Urville-Nacqueville. La randonnée démarre par le sentier des douaniers, à flanc de falaise entre Landemer et l'Anse St-Martin. Dîner et nuit à Omonville-la-Petite.

Repas inclus: Petit-déjeuner, dîner / **Distance :** 16 km / **Dénivelé positif :** 150 m / **Dénivelé négatif :** 150 m / **Nuit :** à l'hôtel

J3 Omonville-la-Petite - Le cap de la Hague - Omonville-la-Petite

Itinéraire en boucle sur la côte et dans les terres passant par Port Racine, le sémaphore de la Hague, Goury, la baie d'Ecalgrain, le Nez de Jobourg et la Maison de Jacques Prévert. Dîner et nuit à Omonville-la-Petite.

Repas inclus: Petit-déjeuner, dîner / **Distance :** 24,5 km / **Dénivelé positif :** 450 m / **Dénivelé négatif :** 400 m / **Nuit :** à l'hôtel

J4 Omonville-la-Petite - Le sud du Cap - Biville

En début de matinée, un transfert vous conduira à Jobourg, et de là vous partirez à la découverte des falaises au sud du Cap, des Pierres Pouquelées et de la Mare de Vauville. Dîner et nuit à Biville.

Repas inclus: Petit-déjeuner, dîner / **Distance :** 17 km / **Dénivelé positif :** 350 m / **Dénivelé négatif :** 350 m / **Nuit :** à l'hôtel

J5 Biville - Le calvaire des Dunes - Le cap de Flamanville - Les Pieux

Du calvaire des dunes, randonnée sur l'un des plus anciens massifs dunaires d'Europe encore intact. Puis, par le Cap de Flamanville et la « Roche à Coucou », nous rejoindrons Les Pieux.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Distance :** 23 km / **Dénivelé positif :** 300 m / **Dénivelé négatif :** 325 m / **Nuit :** à l'hôtel

J6 Les Pieux - Les ports de Carterets et Portbail - Cherbourg

Court transfert jusqu'à Hatainville, pour découvrir les charmants ports de Carteret et de Portbail. En fin de journée, transfert à Cherbourg pour clôturer votre séjour.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Distance :** 17 km / **Dénivelé positif :** 50 m / **Dénivelé négatif :** 100 m

DATES** ET PRIX (par personne - en chambre double)	Base* 2 participants	Sup chambre individuelle	Nuit sup (J6) base double
01/07 au 31/10/20	EU/FPC	580 €	140 €
			45 €

** Circuit de 6 jours avec départ possible tous les jours du 01/07 au 31/10/20 sauf les mercredis - *Personne voyageant seule supplément 145 € (à ajouter à la ch. individuelle)

Remarques : *Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.*

Le prix comprend :

- 4 nuits en hôtels 2* et 1 nuit en chambres d'hôtes, en formule nuit et petit-déjeuner,
- Les dîners des J2, J3 et J4,
- les transferts de bagages entre chaque hébergement
- les transferts des J2, J4 et J6,
- le carnet de route (un par chambre),
- l'assurance assistance-rapatriement.

Le prix ne comprend pas

- le trajet aller-retour depuis votre domicile,
- les dîners des J1 et J5,
- les repas du midi,
- les boissons,
- les suppléments chambre individuelle, nuit supplémentaire le J6 et personne voyageant seule,
- les visites et les entrées dans les sites, musées, parcs...
- l'assurance multirisques.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport valide.

Les formalités mentionnées concernent uniquement les ressortissants français et sont données à titre indicatif. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de leur Consulat ou Ambassade.

SANTE

→ Traitements et vaccins :

Aucun vaccin obligatoire. Vaccins conseillés : Diphtérie, poliomyélite, tétanos, typhoïde, hépatite A et B

→ Pharmacie :

Médicament contre les troubles intestinaux,
Médicament contre les rhumes et angines,
Gel antiseptique hydroalcoolique
Désinfectant, compresses stériles, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed
Stick à lèvres,
Collyre,
Crème solaire.

Il est conseillé aux personnes suivant un traitement médical d'emporter leurs médicaments ainsi que les ordonnances correspondantes. Prévoir aussi un document indiquant le groupe sanguin et les allergies éventuelles.

ESPRIT DU VOYAGE

→ Type de circuit :

Ce circuit est un circuit randonnée à pied. Randonnée de niveau 3, avec quelques dénivellations les jours 3 et 4 entre la Baie d'Ecalgrain et Biville, pour passer des fonds de vallons aux sommets des collines, accessible à toute personne pratiquant régulièrement une activité physique ou sportive

→ Encadrement :

Circuit randonnée en liberté, non accompagné.

→ Carnet de route (un par chambre) :

Un carnet de route vous sera fourni. Il comprend :

- une carte générale
- un programme (précisant les coordonnées des prestataires et le déroulement du séjour),
- le descriptif des itinéraires
- les bons d'échange pour les prestations hors hébergement.

→ Transports :

Accès en train

Gare SNCF à Cherbourg sur la ligne directe Paris St-Lazare – Cherbourg (durée du trajet env. 3 heures). Pour plus de renseignements, contacter la SNCF au 36 35 ou sur <https://www.oui.sncf/>

Accès en voiture

Carte Michelin n°513. De Paris (365km - temps de conduite env. 4h15) : autoroute A13, directions Le Havre, Rouen et Caen, puis voie express (N13) de Caen vers Valognes, puis Cherbourg.

Pour connaître le détail de l'itinéraire, consulter www.iti.fr.

Stationnement de votre véhicule durant le séjour :

Vous trouverez un parking gardé couvert - payant : GAMBETTA – FONTAINE, tél. 02.33.93.42.28 (pas d'abonnement hebdomadaire, paiement à l'heure : 0,50 € de l'heure entre 9h et 21h soit 6 € la journée) ou des parkings gratuits non surveillés : parking Divette ou Trottebecq, parmi les plus proches de la gare.

→ Hébergements :

Hébergements en hôtel 2* (4 nuits) et chambres d'hôtes (1 nuit).

→ Repas :

Les petits - déjeuners seront pris sur les lieux d'hébergements. Les déjeuners sont libres ainsi que les dîners des J1 et J5, les dîners des J2, J3 et J4 sont inclus au programme.

EQUIPEMENT

→ Bagages :

- 1 sac à dos 30/35 litres à armature souple et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photos ...

- 1 sac de voyage souple pour les affaires de la semaine (attention, il ne doit pas dépasser 15 kg).

Le transfert des bagages entre chaque hébergement est assuré en véhicule.

→ Habillement (la liste doit être adaptée en fonction de la saison):

De bonnes chaussures de randonnée (semelles cramponnées, chaussures pas forcément montantes, mais dans lesquelles vous vous sentez bien et que vous avez déjà utilisées),

- une paire de chaussures légères pour le soir (cela pourra être une paire de chaussures de sport qui pourra remplacer celle de randonnée en cas de douleurs aux pieds),

- chaussettes de sport ou de randonnée,

- pantalon de toile (séchage rapide),

- short ou jupe,

- pull ou veste polaire,

- tee-shirts ou chemises légères,

- une veste imperméable (type Goretex),

- cape de pluie ou poncho (qui protégera aussi le sac à dos)

- un chapeau et des lunettes de soleil,

- un bonnet,

- une paire de gants légers et un sur-pantalon imperméable (à l'automne),

- un maillot de bain et une petite serviette de bain,

- tenue de rechange confortable pour le soir.

→ Mais aussi :

- 1 ou 2 gourdes de 1 litre,

- pour le pique-nique: couteau de poche, couverts, gobelet, boîte hermétique en plastique type Tupperware (à la place d'une assiette, très pratique notamment pour y ranger ses couverts), 1 serviette de table,

- affaires de toilette,

- papier hygiénique, mouchoirs,

- 1 paire de lunettes de vue de rechange (ou des lentilles),

- 2 ou 3 sacs plastiques pour les restes des pique-niques,

- lampe torche ou lampe frontale,

Autres équipements facultatifs : bâtons de marche (conseillé), 1 paire de jumelles, appareil photos ...

→ Se munir :

Des formulaires d'assurance assistance rapatriement et d'assurance multirisques ADEO (si vous y avez souscrit), remis lors de votre inscription.

Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (cartes de crédit,...)

Mise à jour le 30/04/2020

Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.

Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.