



Agenda 2023 des rendez-vous vélo-marche

Gratuit

CAEN
NORMANDIE

CAEN.FR @



PRÉ-INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

au 06 13 37 29 56

Nombre de places limité pour des raisons de sécurité et de jauge de visite.



Dimanche 2 avril

Marche-découverte du sentier rando-nature Nord-Ouest

À partir de 14 ans.

Un rendez-vous pour des expériences sensorielles et botaniques avec de nombreux points d'intérêt tout au long du parcours d'environ 10 km, entre nature et ville. Prévoir eau, encas énergétiques, bonnes chaussures et vêtements adaptés aux prévisions météorologiques

- ♦ De 9h15 à 12h15

Départ devant le Jardin des Plantes de Caen, place Blot

Sur inscriptions : 30 places disponibles

3h



Vendredi 7 avril

Marche-découverte du sentier rando-nature Grand-Ouest

À partir de 14 ans.

Un rendez-vous pour des expériences sensorielles et botaniques avec de nombreux points d'intérêt tout au long du parcours d'environ 10 kilomètres entre nature et ville avec des surprises culinaires sur le parcours pour « se lécher les babines » et apprendre à utiliser ce que nous offre la nature ! Prévoir eau, encas énergétiques, lampe frontale ou de poche, bonnes chaussures et vêtements adaptés aux prévisions météorologiques.

- ♦ De 17h30 à 20h30

Départ devant le Jardin des Plantes de Caen, place Blot

Sur inscriptions : 30 places disponibles

3h
semi
nocturne



Mercredi 5 avril

Marche-découverte du sentier rando-nature Grand-Ouest

À partir de 14 ans.

Un rendez-vous pour des expériences sensorielles et botaniques avec de nombreux points d'intérêt tout au long du parcours d'environ 15 kilomètres entre nature et ville. Prévoir eau, encas énergétiques, bonnes chaussures, vêtements adaptés aux prévisions météorologiques et votre repas pour le midi (45 min de pause).

- ♦ De 10h à 15h30

Départ de l'hôtel de ville

Sur inscriptions : 30 places disponibles

Toute la
journée



Dimanche 16 avril

À partir de 10 ans.

Circuit vélo sur le thème du réemploi, de la réutilisation, de la deuxième vie, des impacts sur l'avenir de biodiversité. Visites et échanges sur des méthodes et des savoirs faire...

- ♦ De 9h15 à 12h15

Départ de l'hôtel de ville

Sur inscriptions : 30 places disponibles

3h



**Mardi 18, mercredi 19
et jeudi 20 avril**

Assiettes et Baskets 2^e édition

Venez découvrir et pratiquer des activités pour bouger et des animations sur le « bien manger » : marches, sorties vélo, ateliers, visites de producteurs. Rendez-vous à la Colline aux Oiseaux dans un cadre naturel plein de ressources !

♦ Sur inscriptions

♦ [Programme sur caen.fr/agenda](http://caen.fr/agenda)



À partir du 10 mai

Mai Mobile, c'est un mois pour bouger en mode « actif * », un programme dans les écoles mais aussi des temps forts pour les familles.

Le printemps est propice aux sorties en plein air, aux virées dans la nature et aux déplacements sans voiture. Alors profitez de ce mois de mai pour vous lancer, tester une nouvelle façon de vous déplacer ou bien encore ressortir votre vieux vélo pour vous promener en ville ou en campagne !

par
demi
journée

Au programme :

- **Samedi 13 mai** : fête du vélo sur l'esplanade de la Bibliothèque-Alexis-de-Tocqueville.
♦ [Programme sur caen.fr](http://caen.fr)
- **Dimanche 14 mai** : sortie à vélo sur le thème des cheminements cyclables caennais et les jonctions avec les communes avoisinantes (sur pré-inscriptions) départ 9h15 devant l'hôtel de ville.
- **Du 22 au 26 mai, Karibouge** : challenge de l'éco-mobilité scolaire lancé dans quatre écoles de Caen qui bénéficient d'un programme d'apprentissage des modes actifs vers l'école dénommée « Moby ».
- **Mercredis 10, 17, 24 et 31 mai**, entre 14h et 17h, venez tester la piste draisiennne avec vos petits âgés de 3 à 5 ans. Des petites bosses, des slaloms, des obstacles à passer : de quoi s'amuser et tester une nouvelle aventure ! (Prêt de draisiennes possibles sur demande et casque obligatoire non fournis.) Les enfants devront être sous la responsabilité d'un adulte présent le temps de l'animation. Parc de la Fossette, bd Maréchal Juin. Accès gratuit et libre. Un éducateur mobilité à vélo sera présent sur place pour vous fournir des conseils et assurer la sécurité.

* mode « actif » : ensemble des modes de locomotion nécessitant uniquement la force musculaire comme source motrice



Dimanche 18 juin

Pour préparer l'été

À partir de 10 ans.

Circuit vélo pour apprendre à (re)connaître différents milieux naturels, comment les préserver et comment ils peuvent nous rendre service.

♦ De 9h15 à 12h15

Départ de l'hôtel de ville

Sur inscriptions : 30 places disponibles

3h

Programme de la journée :

Départ le matin vers le site puis arrivée et pique-nique. L'après-midi sera consacrée à des activités récréatives, de découverte et de détente bucoliques : visite de pressoir, des vergers, lectures au bord de l'eau, musiques et nature, balades découverte de la faune et flore avec un guide spécialiste qui accompagnera le groupe.

Goûter champêtre vers 17h et musique/jeux en lien avec la nature environnante.



Dimanche 2 juillet

L'incroyable randonnée

**Une journée hors du temps...
à vélo ou en marchant !**

À partir de 14 ans (âge conseillé sauf remorque ou siège sur vélo).

Randonnée vélo (15 km ou 25 km) ou à pied (6 km) en famille, à deux ou en solo en direction d'un lieu « surprise », méconnu du grand public et en pleine nature.

♦ Places limitées à 60 cyclistes et 40 marcheurs.

Inscriptions obligatoires.

Toute la
journée

♦ Informations pratiques :

- ♦ Cyclistes : rendez-vous à l'hôtel de ville à 8h30 pour les 25 km et 10h à partir du Pont du Coudray pour les 15 km.
- ♦ Marcheurs : rendez-vous à la forêt de Grimbosq à 10h, parking du chêne Guillot (environ 1h30 de marche balisée GR et accompagnée par la FFRP).
- ♦ Retour vélo en groupe prévu vers 21h30 à Caen mais retour libre possible dès 17h30/18h.
- ♦ Vélo en bon état de fonctionnement : freins, éclairages, pneus... (vérification avant le départ par technicien cycle).
- ♦ Prévoir eau, pique-nique et encas pour la journée.
- ♦ Une fiche complète sur l'organisation de la journée sera envoyée aux participants inscrits (une adresse email sera demandée).



Dimanche 30 juillet

Journée estivale à vélo au cœur de la ville

À partir de 10 ans (transport remorque ou siège sur le vélo conseillé si moins de 10 ans).

Circuit vélo à énigmes sur les noms des rues de Caen et ses personnages connus et méconnus : découvrez celles et ceux qui sont les repères de vos déplacements quotidiens !

♦ De 9h30 à 16h30

Rendez-vous au stade Héлитas

Sur inscriptions : 30 places disponibles



Dimanche 27 août

5^e édition de la journée rallye-photo à vélo au cœur de la ville

À partir de 10 ans (transport remorque ou siège sur le vélo conseillé si moins de 10 ans).

Balade vélo sur le thème de la « photographie botanique » pour découvrir, observer, analyser les végétaux et les photographier... Tout au long de la journée, jouez au petit détective pour trouver les espèces végétales locales et capter leurs couleurs, leurs formes et laisser votre sens artistique s'exprimer !

♦ De 9h30 à 16h30

Rendez-vous au stade Héлитas

Sur inscriptions : 30 places disponibles



En septembre, les 10 ans de la maison du vélo



Dimanche 17 septembre

Rentrée vélocipédique sur les traces de la reconstruction !

À partir de 10 ans.

Dans le cadre des Journées européennes du patrimoine, ce circuit vélo vous (ré)apprendra les anecdotes et histoires de la reconstruction caennaise.

♦ De 9h15 à 12h15

Départ de l'hôtel de ville

Sur inscriptions : 30 places disponibles

Samedi 14 octobre



Rallumons les étoiles 1 000 étoiles dans le ciel caennais



À l'occasion du *Jour de la Nuit*, la collectivité met en place des actions de sensibilisation : ateliers de lecture pour enfants, conférence autour de la notion de « trame noire », ou encore observations du ciel.

♦ **Tout le programme sur caen.fr**



Dimanche 22 octobre

L'automne se pare de ses couleurs rayonnantes !

À partir de 10 ans.

Circuit vélo sur le thème de l'architecture verticale et horizontale : les modèles au fil des siècles... du durable ?

♦ De 9h15 à 12h15

Départ de l'hôtel de ville

Sur inscriptions : 30 places disponibles

3h

3h

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

54 quai Amiral Hamelin à Caen
02 31 34 45 70

La ville vous aide à vous déplacer à vélo

Plan vélo

Aides à l'achat de vélos

Géovélo, l'application qui guide les cyclistes

Informations sur caen.fr/velo-pied

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.

Côté pratique

- > Pour les balades nocturnes, se munir d'une lampe frontale.
- > Prévoir des vêtements adaptés et de l'eau.

Programme sur caen.fr/velo-pied