

*Quelques idées d'activités
pour un séjour sur mesure*



Vous trouverez dans ce livret une liste non exhaustive d'activités pouvant être pratiquées à proximité du CPCV Normandie.




Celles-ci sont classées en plusieurs catégories :

Milieu marin – Au gré du vent – Activités nautiques – Paléontologie – Activités sportives – Nature – Visites guidées et randonnées thématiques.

Sur simple demande, notre équipe peut établir le programme de votre séjour, et en gérer l'organisation.

Si cela vous intéresse, il vous suffit de nous indiquer vos souhaits d'activités et votre éventuel budget. Nous ne manquerons pas de vous faire parvenir en retour une proposition.






Légende

	Accessible à pied
	Non accessible à pied. Possibilité de s'y rendre en vélo ou en train.
	Non accessible à pied. Transport en voiture ou bus nécessaire.

Idée de programme

Exemple de proposition d'activités sur 5 jours, pour un groupe de 20 participants minimum.

A noter que les horaires indiqués sont purement indicatifs, et dépendent des disponibilités des prestataires ainsi que des horaires de marées.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
08:00					
08:30		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
09:00					Clef des chambres à remettre à la réception pour 10h au plus tard
09:30	Trajet aller	 Trajet aller à pied RDV à Cabourg			
10:00		Char à voile	Temps libre	Visite libre du marché de Houlgate	Visite libre des halles et du port de Dives-sur-Mer
10:30		<i>sous réserve de conditions météorologiques favorables</i>			
11:00					
11:30		Trajet retour à pied 			
12:00	Arrivée au CPCV Bagages laissés à la réception				
12:30	Pique-nique apporté par vos soins pris dans le parc du CPCV	Déjeuner au CPCV	Déjeuner au CPCV	Déjeuner au CPCV	 Panier-repas à emporter
13:00					
13:30	RDV au CPCV		 RDV devant le Casino de Houlgate	RDV au CPCV	Départ
14:00					
14:30	Cerf-volant	Temps libre	Découverte des falaises des vaches noires	Pêche à pied	
15:00					
15:30					
16:00					
16:30	Goûter (en option)	Goûter (en option)	Trajet retour à pied 	Goûter (en option)	
17:00					
17:30	Remise des clefs des chambres	Temps libre	Temps libre	Temps libre	
18:00	Installation				Trajet retour
18:30					
19:00	Dîner au CPCV	Dîner au CPCV	Dîner au CPCV	Dîner au CPCV	
19:30					
20:00					
20:30	Soirée libre	Soirée libre	Soirée libre	Soirée libre	
21:00					
21:30					
22:00					

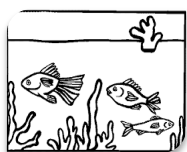


Pêche à pied

Profitez de cette sortie nature pour découvrir les animaux du littoral et effectuer une pêche à pied sur l'estran sableux.

En plus d'une découverte ludique du milieu marin, ce moment est aussi l'occasion de mieux comprendre les enjeux de la pêche à pied, tout en gardant à l'esprit qu'il faut préserver cet environnement marin fragile.

Durée : 2h environ



Aquarium pédagogique

Dans le prolongement de l'atelier de pêche à pied, il vous est proposé une exploitation pédagogique de l'aquarium réalisé en amont.

- *Initiation à la classification*
- *Observation des coquillages et croquis*
- *Observation en petits groupes de l'aquarium pédagogique et explication de la vie des animaux du littoral*
- *Remise à la mer des espèces pêchées*

Durée : 2h environ



Laisse de mer

Qu'est-ce que la laisse de mer ?

Découverte de cette accumulation de débris naturels en bord de mer et classification. Cet atelier se termine par une analyse des déchets ramassés pour mieux sensibiliser au respect du milieu marin.

Durée : 2h environ



Land'art en milieu marin

Cet atelier mêle découverte du milieu marin (focus sur la laisse de mer en particulier) et expression artistique.

Durée : 2h environ



Visite guidée du port de Dives-sur-Mer

Visitez le port de Dives-sur-Mer : différents ateliers thématiques vous seront proposés avec la découverte du port Guillaume (capitainerie, bassin de plaisance, dune, chemin de halage...), la découverte du port de pêche (la halle aux poissons, les bateaux, l'estuaire...) et un atelier de nœuds marins.

Une visite passionnante au rythme de la vie du port à privilégier le matin.

Durée : 2h environ



Ornithologie

Partez à la découverte du milieu vaseux et de ses habitants. Observez les espèces locales avec des jumelles et repérez leurs différences pour mieux les identifier.

Un accent particulier sera mis sur les becs et les pattes des oiseaux et la notion d'adaptation au milieu.

Durée : 2h environ



Dunes

Qu'est-ce qu'une dune ?

Au programme : découverte de la flore dunaire, présentation des éléments de protection, croquis dunaire.

Durée : 2h environ

AU GRE DU VENT



Cerf-volant

Atelier de fabrication de cerf-volant (1h30) pouvant être suivi d'une initiation au vol sur la plage (30 min).

Durée : 1 atelier de 1h30 ou 2h



Initiation au pilotage d'un cerf-volant

Apprenez à piloter un cerf-volant sur la plage de Houlgate...

Durée : 1h30

Atelier limité à 9 enfants



Char à voile

Grâce à son matériel adaptable à la taille de tous les pilotes, l'école de char à voile locale accueille les groupes d'enfants à partir de 6 ans pour une découverte du char à voile, en toute sécurité avec 1 ou 2 moniteurs diplômés.

Durée : 1h30

ACTIVITES NAUTIQUES



Navigation

Laissez-vous griser par l'air marin et prenez le large !

Votre séjour le long des côtes normandes est l'occasion de vous initier à la navigation sous toutes ses formes : catamaran, kayak ou paddle... avec 1 ou 2 moniteurs diplômés.

Durée : 2h30



Vieux gréements

Participez à une sortie en mer sur vieux gréements. Une expérience à la découverte de ces bateaux qui constituent le patrimoine régional, témoins du savoir-faire des charpentiers de marine de la région normande et reflet de l'activité des pêcheurs côtiers sur le littoral.

Intervenants non habilités pour les scolaires.

Durée : 2h environ



Kitesurf, ski nautique, wakeboard et bouée tractée

Découvrez ces sports de glisse originaux, et notamment le kitesurf : beaucoup plus accessible qu'on pourrait le croire, cette activité associe une aile de traction (cerf-volant) à une planche légère sous les pieds. Sensations garanties !

Durée : de 15 minutes à 2h suivant les activités



Les falaises des vaches noires

Vivez une expérience à la découverte du monde des dinosaures au cœur des falaises des Vaches noires.

Côteyez les créatures d'un autre temps lors d'une balade pour les apprentis paléontologues et initiez vous à la collecte des fossiles.

Durée : 1h30



Paléospace de Villers-sur-Mer

Situé à proximité des falaises des Vaches Noires, en lisière du marais littoral de Blonville-Villers et à quelques secondes du méridien de Greenwich, le Paléospace vous propose une découverte du patrimoine naturel et scientifique de Villers-sur-Mer et un voyage à travers les temps...

Plusieurs ateliers thématiques sont possibles : jeu de piste au musée, atelier fossiles, méridien de Greenwich ...

Durée : 1h30

Contenu adapté à l'âge des enfants et aux objectifs des encadrants.

ACTIVITES SPORTIVES



Escalade

Séance d'escalade adaptée à tous les niveaux avec possibilité d'organiser un stage sur une semaine.

Durée : 2h environ



Equitation

Reprise d'équitation d'une heure, en carrière, avec progression possible sur la semaine sous forme de stage.

Durée : 1h



Location de vélos

Découvrez les alentours de Houlgate à vélo.

Vous pouvez louer un vélo pour une demi-journée, une journée ou la semaine afin de circuler plus librement sur la côte normande.

Des circuits personnalisés et accompagnés peuvent vous être proposés sur demande.

Prêt de casques et de matériel de réparation inclus.



Mini-golf

Parcours ludique de 18 trous face à la mer.

Durée : 1 à 2h



Land'art

Atelier de création artistique avec et dans la nature...

Durée : 2h



Biodiversité au jardin

Créez votre aspirateur à insectes et partez observer les petites bêtes qui peuplent le jardin.

Durée : 2h



Peinture naturelle

En lien avec la thématique du développement durable, notre animatrice vous propose un atelier artistique autour de la peinture naturelle. Il s'agira de réaliser une œuvre à partir de matériaux tels que des pigments naturels, du jus de betterave, du marc de café... Une expérience sensorielle à part entière.

Durée : 1h30



Le marais de Blonville-Villers

Découvrez la faune et la flore du marais et observez la richesse environnementale de cet espace.

Durée : 1h30



La maison de la nature de Sallenelles

Diverses animations sur le terrain sont proposées pour découvrir les paysages d'estuaire, la vie secrète de l'estran sableux, les oiseaux du littoral, l'estuaire par les sens, les animaux de la mare d'eau douce, ... Ces ateliers peuvent être suivis d'une visite de l'exposition retraçant l'histoire de l'estuaire de l'Orne.

Durée : 2h



Ferme du Lieu Roussel

Plus qu'une visite, c'est un vrai contact avec l'âne, les moutons, les cochons, les vaches laitières ou d'élevage, les veaux, les chèvres, les animaux de la basse-cour, les lapins qui vous est proposé au Lieu Roussel.

Visite libre ou guidée



Visites guidées thématiques de Houlgate

Partez à la découverte de la station balnéaire de Houlgate avec l'Office de Tourisme de la ville. Plusieurs circuits sont proposés :

« villas et jardins » : sur le patrimoine d'architecture balnéaire et les jardins de Houlgate à la Belle Epoque

« artistes et personnalités » : levez le voile sur les villas et les sites tant convoités par ces personnalités qui ont donné à Houlgate ses titres de noblesse

« Belle Epoque » : sur l'architecture balnéaire et la naissance de la station.

Durée : 1h30

Visites adaptées à la composition des groupes (scolaires, handicap, ...)



Traversée des falaises des vaches noires

Une balade sur la plage, le long des falaises des Vaches Noires pour découvrir un paysage naturel unique et protégé. Vous découvrirez la richesse de la côte augeronne.

Randonnée facile de 6 km

Durée : 4h30 avec retour en train à partir de Villers-sur-Mer (ou en vélo)



Balade « Goûtez le Pays d'Auge »

Prenez le temps de respirer lors de cette mini randonnée à la découverte de la nature et des paysages du Pays d'Auge.

A l'arrivée, vous serez immergés dans le terroir local avec des dégustations de produits locaux.

Randonnée facile de 6 km (adaptable à l'âge des participants).

Durée : 3 h en suivant les chemins.

Lieu : Commune de Villers-sur-Mer.

Accès : en vélo ou en train.

Pour tout complément d'information,
rendez-vous sur notre site internet :

www.cpcvnormandie.fr

