



MARCHE
NORDIQUE

FSGT 61

**Comité de l'Orne FSGT
Commission Marche Nordique**

Alençon le 9 février 2020

- Luc Flavien :
Méhéran 61570 Mortrée
Tél : 06 20 39 95 75
Email : luc.flavien@gmail.com

- Roger Gatien
Les Besnardières 61500 Chailloué
Tel : 06 11 58 38 13
Email : roger.gatien@gmail.com

Objet : Week-end de 2 et 3 Jours à la convenance des participants

Chers amis,

Nous vous proposons une sortie «clubs» très attractive dans la région de
Houlgate 14

Centre d'Hébergement et de restauration

Centre sportif de Normandie Route de la Vallée 14510 Houlgate

Vendredi 12, samedi 13, dimanche 14 Juin ou samedi 13, dimanche 14 Juin 2020

Deux options au choix s'offrent à vous pour le séjour en fonction de votre disponibilité.

Option 1:

Vendredi 12 Juin 2020 - Départ d'Alençon à 9 h précises

RDV : Maison des sports 61 bis avenue de Basingstoke 61000 Alençon
Covoiturage à organiser (nous fournirons la liste des participants début mai).

- Arrivée à **Ouistreham** vers 10h30 - 10h45

- Circuits de 10 ou 14 km au choix (*plats - 84m de dénivelé seulement pour le 14km*)
5 ou 7 km le matin et la même chose l'après midi

- **Pique-nique (à apporter)**

- Fin d'après midi, on rejoint le centre sportif à Houlgate à 26 km et installation.

- Repas self , promenade libre après le souper.

Option 2: Départ le samedi pour le groupe qui n'est pas disponible le vendredi,
ce groupe rejoint le centre d'Houlgate à 9 h 00 pour installation et fusion avec le
groupe du vendredi.

Samedi 13 Juin 2020

- **Déplacement jusqu'à Merville (à 10km)**
- Début de la marche vers 9 h 30 pour 3 circuits de 11 ou 15 ou [20 km](#) au choix sur la journée (Tour de la réserve ornithologique de la baie de l'Orne, remontée du cours de l'Orne jusqu'au "Pegasus Bridge"* puis retour vers Merville en passant par la Batterie de Merville). ***(seulement le circuit de 20km passe au Pegasus Bridge)**
- Fin de Journée retour au centre sportif de Normandie
- **Repas sur table (environ 22 à 24 €) un petit plus offert (Plus-value prise en charge par la commission sportive 14 € par personne)**

Samedi soir : Promenade libre sur les plages de la région pour admirer le coucher de soleil !

Dimanche 14 Juin 2020

- Circuit des Villas à Houlgate le matin,
- Repas du midi au centre Sportif, ou pique nique
- 14 h 00 départ vers BEUVRON EN AUGÉ, classé dans les plus beaux villages de France (visite du village)
- Puis retour sur Alençon en fin de journée

Pour les prix tarif préférentiel pour les associations normandes

Détail des prestations

1 nuitée en chambre double + petit déjeuner 20.45€ (+ 7 € pour chambre simple)
+ 3 repas : samedi midi et soir, dimanche midi 29,55 €

ou

2 nuitées en chambre double + petit déjeuner 40,60 € (+ 14 € pour chambre simple)
+ 4 repas : vendredi soir, samedi midi et soir, dimanche midi 39,40 €

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 29 février afin de pouvoir confirmer au CSN le séjour. (Délai de rigueur)

Les options choisies devront être actées à l'inscription. Cf fiche jointe)

**Attention la présente offre est réservée aux licenciés FSGT (pb d'assurance)
Solution pour les non licenciés prendre une licence 4 mois à 16 € 60.**

Luc et Roger

P.S. : Cette sortie n'est pas une séance de marche nordique, le but étant de profiter de la nature et de l'environnement, le rythme sera celui d'une randonnée soit inférieure à 4 km/h et de plus le terrain est assez plat (ex: le circuit de 20km a un dénivelé de 130m soit inférieur à un circuit de 7 km que vous pouvez faire habituellement au départ du rocher du vignage et ce, sur 5 à 6h de marche au lieu d'1h30 en marche nordique donc à peu près accessible à tous)

**Merci de vous inscrire dans les meilleurs délais, les chambres sont très convoitées.
Vous pouvez prendre une option en envoyant un mail à Luc.
Pas de chambre, pas de séjour places limitées : 40**

FLAVIEN Luc : luc.flavien@gmail.com



Inscription à la sortie club Marche nordique à Houlgate 14

CLUB: N° de licence FSGT:

NOM: PRENOM: Sexe : F ou M

Adresse complète:

Code postal :..... Ville:.....

Date de naissance:

Téléphone :.....:Mail :.....

Inscription à la sortie du :

Vendredi samedi dimanche : 12 , 13, et 14 juin 2020 **Tarif : 80 € par personne**
ou Samedi dimanche : 13 et 14 Juin 2020 **Tarif : 50 € par personne**

Tarifs >>>	Chambre Double *	Chambre Simple
Séjour 2 Jours (Sam.-Dim.) chambre (1 ou 2 pl.) - douche et sanitaire sur le palier	50 €	57 €
Séjour 3 Jours (Ven.-Sam.-Dim.) chambre (1 ou 2 pl.) - douche et sanitaire sur le palier	80 €	94 €
* Chambre double avec 2 lits d'1 personne.		Encercler votre choix (ex : 80€)
Total à payer par chèque libellé à l'ordre de FSGT AA		

Joindre avec la fiche d'inscription, au minimum 50 % de la somme demandée ou la totalité du règlement (à votre convenance) Solde de la somme dûe le 15 mai, les encaissements seront faits en Mai et Juin 2020

- Règlement par chèque libellé à l'Ordre de "FSGT commission des activités athlétiques". Ou par chèque vacance .

Date :

Signature :

Envoi de l'Inscription à Luc Flavien (adresse sur la page 1)