

INSTANTS Calvados

#4

LE MAGAZINE QUI INSPIRE VOS WEEK-ENDS ET VOS VACANCES



LA RÉALITÉ
AUGMENTÉE
S'INVITE
DANS VOTRE
MAGAZINE !

EN FAMILLE

Lieux
insolites

CIDRE ET CALVADOS

Savoureuses
tendances

LA NATURE
EN GRAND FORMAT



Calvados

Un amour de Normandie



LA RÉALITÉ AUGMENTÉE S'INVITE DANS VOTRE MAGAZINE !

AUGMENTED REALITY COMES TO YOUR MAGAZINE!

DANS CETTE ÉDITION, CERTAINES PAGES CONTIENNENT DES VIDÉOS, INFORMATIONS ET IMAGES.

THIS EDITION INCLUDES PAGES WITH VIDEOS, INFORMATION AND PICTURES!

VOICI COMMENT LIRE CES CONTENUS EN 3 ÉTAPES TRÈS SIMPLES :

HERE ARE 3 EASY STEPS TO READ THEM:



ARGOpay

- 1 TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLI ARGOPAY**
disponible sur Google Play ou App Store.

DOWNLOAD FOR FREE THE ARGOPAY APP available on Google Play or AppStore.



- 2 SCANNEZ LES PAGES**
identifiées par le logo ARGOpay.

SCAN THE PAGES identified by the ARGOpay logo.



- 3 DÉCOUVREZ**
les contenus exclusifs qui s'y cachent !

DISCOVER the exclusive contents they unveil!



10 LIEUX À NE PAS MANQUER

10 SITES NOT TO MISS / 4 > 8

ON SE DONNE RENDEZ-VOUS

LET'S GET TOGETHER / 9 > 13

14 GRAND AIR

THE GREAT OUTDOOR

RESPIRER BREATHE / 16 > 33

LA MER COMME HORIZON •
LES PLUS BEAUX PANORAMAS •
DES HISTOIRES EN BORD DE MER •
DES VACANCES QUI BOUGENT

RALENTIR SLOW DOWN / 34 > 41

TOUS EN SELLE ! •
EN ROUE LIBRE SUR LA VÉLOMARITIME •
JARDINS D'EXCEPTION •
GRANDS ESPACES

BIENVENUE DANS LE CALVADOS, UN AMOUR DE NORMANDIE

WELCOME TO CALVADOS,
THE TRUE SPIRIT OF NORMANDY

42 ENTRE VOUS TOGETHER

ROUCOULER *SNUGGLE UP* / 44 > 53
TCHIN-TCHIN, KISS KISS • NIDS DOUILLETS •
DES PAUSES DE LUXE • ESCAPADES INSOLITES À DEUX

S'ÉTONNER *SURPRISING* / 54 > 63
DES MUSÉES QUI SORTENT DU CADRE •
CABOURG ET MARCEL PROUST • CURIOSITÉS

SORTIR *GOING OUT* / 64 > 67
PRENDRE UN VERRE, MANGER UN MORCEAU •
ET POUR BRUNCHER ?

68 SAVEURS D'ICI LOCAL FLAVOURS

À CROQUER *TAKE A BITE* / 70 > 75
LES 5 ÉTAPES DU CIDRE • LES ARTISANS DE LA POMME •
LE CALVADOS, STAR DES COCKTAILS

SE RÉGALER *RELISH* / 76 > 79
AMBIANCE DE MARCHÉS • CES FROMAGES NORMANDS

À EMPORTER *TO TAKE AWAY* / 80 > 85
DES EMPLETTES MADE IN CALVADOS •
SAVOIR-FAIRE • PANIER GOURMAND

VOTRE HOROSCOPE DU CALVADOS
YOUR CALVADOS HOROSCOPE / 86

10 LIEUX À NE PAS MANQUER

10 SITES NOT TO MISS

Si votre temps est compté pour explorer le Calvados, ces quelques lieux emblématiques vous donneront un premier aperçu fidèle de sa riche identité.

Short for time? Here are a few must do's in Calvados, offering an insight into the area's rich identity.



PAGE À CONTENU AUGMENTÉ ! SCANNEZ LA PAGE ET SUIVEZ LE GUIDE SUR NOTRE CARTE INTERACTIVE
AUGMENTED CONTENT - SCAN TO VIEW



LES PAYSAGES DE SUISSE NORMANDE

Le Calvados compte 120 kilomètres de bord de mer, mais il n'est pas plat pour autant ! La preuve en Suisse Normande, du côté de Saint-Omer. Sous ses airs endormis, ce village est un haut-lieu des sports nature (parapente, deltaplane, escalade, kayak, randonnée...) et une étape incontournable de la bien nommée route des Crêtes, où l'on peut admirer les formations géologiques des Rochers de la Houle. Le sentier

qui les longe fait partie du GR36, et offre depuis ces rochers abrupts culminant à 240 mètres, des panoramas grandioses sur les monts normands, la vallée de Clécy et la boucle de l'Orne. Si vous vous en sentez le courage, deux bases d'envol vous attendent pour une autre approche, par les airs cette fois, de cette région sauvage qu'est la Suisse Normande.

suisse-normande-tourisme.com

The Suisse Normande landscapes • Calvados covers kilometres of coastline, but that doesn't mean it's flat! Saint-Omer on the Crest Route in Suisse Normande - a mecca for thrilling outdoor sports. Rocks up to a height of 240m, the GR36 walking route, magnificent panoramic views and even 2 paragliding take-off bases!

LE MÉMORIAL DE CAEN

Témoignages de GI ayant participé au Débarquement, itinéraires de Normands qui ont subi l'Occupation, reconstitution de scènes de vie durant la guerre et exploration d'un bunker nazi souterrain.

À travers plusieurs parcours de visite, tous remarquablement accessibles, poignants et humains, le Mémorial de Caen illustre comment la Seconde Guerre mondiale a marqué pour toujours le Calvados, la Normandie et le monde entier.

Gagnez du temps en réservant en ligne, vos billets et vos Pass famille.

memorial-caen.fr

Mémorial de Caen • A poignant journey through the great and tragic pages in Second World War history - D-Day Landings, Occupation, military material, etc. Several remarkably accessible displays. A must!



L'ABBAYE AUX HOMMES DE CAEN

Pour racheter auprès de l'Église l'irrégularité de son mariage avec Mathilde de Flandres, sa lointaine cousine, Guillaume le Conquérant fonda, en 1063, la prestigieuse Abbaye aux Hommes. Près de 955 ans plus tard, en traversant l'immense nef blanche dont les voûtes s'étirent vers le ciel, vous prendrez toute la mesure de l'histoire que ce monument abrite. Son église cache aussi en son chœur le tombeau de Guillaume le Conquérant, ou plus précisément son fémur, ultime relique de celui qui fut roi d'Angleterre. Du Moyen-Âge aux bombardements de la Seconde Guerre mondiale, l'Abbaye aux Hommes a résisté à toutes les guerres. Magnifiquement conservé, le lieu accueille aujourd'hui le siège de l'Hôtel de Ville, l'un des plus beaux de France.

caenlamer-tourisme.fr

The Men's Abbey in Caen • Resting place of its founder, William the Conqueror, the magnificently preserved 11th-century Men's Abbey has survived centuries of eventful history to now house the city council.



LES PLANCHES DE DEAUVILLE

Un homme et une femme. La plage et ses parasols colorés. La mer et la douce mélodie des vagues. Chabadabada... Incontournables à Deauville, et mondialement connues, les célèbres Planches sont la promesse d'une balade romantique et chic, comme on n'en voit qu'au cinéma. Longue de 643 mètres et large de 7 mètres, cette promenade en bois fut construite pour permettre aux dames de se promener sur la plage sans salir leurs robes. Elle est aujourd'hui bordée de 450 cabines de bain, chacune portant le nom d'une célébrité du 7^e art ayant participé au Festival du cinéma américain de Deauville (Sharon Stone, George Clooney, Francis Ford Coppola...).

Un lieu à voir, et où être vu !

indeauville.fr

The boardwalk in Deauville • Beach, bright parasols, cabins, boardwalk... Deauville, a quintessentially chic and romantic destination, home to the American Film Festival, a place to see and be seen!





LA BASILIQUE DE LISIEUX

Élevée sur une colline dominant Lisieux, l'imposante basilique est à la hauteur de la ferveur suscitée par sainte Thérèse, à qui elle rend hommage. Second lieu de pèlerinage en France après Lourdes, la Basilique de Lisieux est une immense mise en images de sa vie, de son œuvre et de sa passion. Brûlez un cierge dans la vaste crypte décorée de marbre et de mosaïques. Parcourez le large parvis et le chemin de croix. Cet ensemble religieux au style composite, souvent comparé au Sacré-Cœur de Paris, est une des plus grandes églises construites au XX^e siècle.

lisieux-tourisme.com

The Basilica of St Thérèse of Lisieux • A homage to Saint Thérèse, the striking Roman Byzantine Basilica, France's second leading pilgrimage destination after Lourdes, is one of the finest churches built in the 20th century.

LE VILLAGE DE BEAUMONT-EN-AUGE

C'est l'un des plus beaux villages de Normandie. Ce bourg typique de la région du Pays d'Auge est très apprécié pour l'atmosphère qu'y apportent ses maisons à pans de bois colorées, comme pour ses joyeux petits bars et restaurants qui sont autant de lieux de pause bienvenus. Depuis la place du village, un large panorama s'ouvre sur la vallée de la Touques et les collines boisées de Villers-sur-Mer. Si le temps est au beau fixe, vous pourrez même voir la mer : seulement 8 kilomètres séparent à vol d'oiseau Beaumont-en-Auge des stations balnéaires de Deauville et Trouville-sur-Mer!

terredauge-tourisme.fr

The village of Beaumont-en-Auge • One of Normandy's prettiest villages, so typical of the Pays d'Auge, with its colourful half-timbering and merry bars and restaurants. Panoramic views over the countryside and the coast (Deauville/Trouville).



LE CHÂTEAU DE FALAISE

Ne visitez pas, vivez le passé ! Au château Guillaume-le-Conquérant, rencontrez les grandes figures qui ont façonné son histoire. Vous entendrez les faits marquants de leurs aventures et la place que le château a tenue. Vous verrez même le domaine s'animer : le lieu de naissance de Guillaume le Conquérant et berceau de la dynastie anglo-normande offre une expérience augmentée grâce à la technologie numérique. Équipé d'une tablette tactile, vous découvrirez, entre réalité et images 3D, la place forte édifée par les premiers ducs de Normandie. Un voyage dans le temps, fantastique et passionnant. Attention, derniers tickets vendus une heure avant la fermeture du site.

chateau-guillaume-leconquerant.fr

Falaise Castle • William the Conqueror's birthplace, home to the Dukes of Normandy, brought back to life via a fascinating 3D augmented reality experience in a unique fortified site.



LE CIMETIÈRE AMÉRICAIN DE COLLEVILLE-SUR-MER

Un cadre verdoyant pour le repos des héros. Surplombant l'immense plage d'Omaha Beach, le cimetière américain en Normandie accueille les tombes de 9 387 soldats américains tombés durant la Bataille de Normandie. Un lieu de souvenir monumental et émouvant, où les stèles de marbre blanc sont alignées à perte de vue sur le tapis de gazon. Vous serez également touchés

en assistant aux dépôts de gerbes des familles de soldats. Ou en assistant à la cérémonie quotidienne des couleurs, au cours de laquelle le drapeau américain est descendu et plié, accompagné d'un hymne militaire. Pour mieux comprendre ce site impressionnant, une visite guidée sur les plages du Débarquement vous plongera dans l'Histoire.

bayeux-bessin-tourisme.com

The Normandy American Cemetery and Memorial in Colleville-sur-Mer • Overlooking the immensity of Omaha Beach, some 9,387 heroic US soldiers, fallen during the Battle of Normandy, are laid to rest in this monumental and moving heritage site.



LA TAPISSERIE DE BAYEUX

La vie de Guillaume le Conquérant est une véritable épopée. D'autant plus quand elle est racontée sous les traits d'une bande dessinée datant du XI^e siècle ! Riche de détails exceptionnels, cette broderie de 70 mètres de long est comme un journal intime du duc Guillaume, figure historique du Calvados au Moyen-Âge. Au gré des 58 scènes qui composent cette fresque historique, 600 personnages et des centaines d'animaux semblent prendre vie sous vos yeux ! La Tapisserie de Bayeux recèle encore quelques secrets : un voile de mystère plane toujours sur certaines scènes ou personnages...

bayeuxmuseum.com

Bayeux Tapestry • The story of William the Conqueror's awe-inspiring life on an 11th-century comic strip! This 70 metre-long, 58-scene embroidery is an exceptional insight into his story, with over 600 characters, hundreds of animals, and its own share of mysteries.



LE VIEUX BASSIN D'HONFLEUR

Au cœur même de cette cité si romantique, le Vieux Bassin donne à Honfleur son caractère maritime et son charme d'un pittoresque irrésistible. Ici, de vieux gréements côtoient les yachts les plus sophistiqués. Tout autour, levez les yeux et contemplez les étroites maisons dont les façades de pierre peuvent compter jusqu'à 7 étages !

À leur pied, c'est tout le cœur d'Honfleur qui bat. Des terrasses des restaurants aux boutiques et aux galeries d'art, la vie y est un spectacle enthousiasmant et coloré qui inspire depuis toujours les peintres (Courbet, Boudin, Monet...) et les photographes.
ot-honfleur.fr

Honfleur's Old Harbour • Inspiring, romantic and irresistibly picturesque, the Old Harbour epitomises Honfleur's maritime spirit. Old rigs rub shoulders with modern yachts. Seven-story stone houses loom above a lively hub of restaurants, boutiques and art galleries.

ON SE DONNE RENDEZ-VOUS

LET'S GET TOGETHER

Le Calvados vous propose une sélection de moments de fête et d'émotions. Attention : compte tenu du contexte changeant au moment d'imprimer ce magazine, nous vous conseillons de vérifier au cas par cas les dates et les horaires de ces événements sur notre site web.

Calvados extends a warm welcome over a host of festive instants to share. N.B.: Given the current and ever-changing context upon the publication of this magazine, we advise that you check the dates and times of these events on our website.

TOUS LES RENDEZ-VOUS MIS À JOUR SUR WWW.CALVADOS-TOURISME.COM

All events are regularly updated at calvados-tourisme.com



AVRIL - MAI APRIL - MAY

NORMANDIE TRANSPADDLE TERRE D'AUGE

Les 24 et 25 avril sur le lac de Pont-l'Évêque
Festival du stand up paddle, un sport nautique
Normandy Transpaddle Terre d'Auge • Stand-up paddle.
24th-25th April on Pont-l'Évêque lake

FESTIVAL LES EXTRAVERTIES

Les 13, 14 et 15 mai en Suisse Normande
Activités de pleine nature et concerts en plein air
Extroverted Festival • Outdoor activities and open-air concerts.
13th-14th-15th May in Suisse Normande

PIERRES EN LUMIÈRE

Mi-mai partout dans le Calvados
Des monuments historiques illuminés
Stonework Illuminations • Historic monuments illuminated. Mid-May throughout Calvados

FESTIVAL DES AOC/AOP EN NORMANDIE

Début mai à Cambremer
Rendez-vous gourmand autour des produits d'appellation de Normandie
AOC/AOP in Normandy festival • Gourmet event focusing on Normandy's protected/controlled designation of origin produce.
Early May in Cambremer

FÊTE DES MARINS

Week-end de la Pentecôte à Honfleur
Maquettes de navires, procession et chants de marins
Mariners' Fair • Scale model ships, procession and sailors' songs.
Whitsun weekend in Honfleur

NORMANDY CHANNEL RACE

Du 27 mai au 6 juin - Le 30 mai, départ de Caen
Une des plus grandes compétitions de voile en France
Normandy Channel Race • One of France's leading yachting competitions. 27th May-6th June - 30th May, departure from Caen

EXPOSITIONS

DEAUVILLE - LES FRANCISCAINES SUR LES CHEMINS DU PARADIS

Première exposition de ce nouveau lieu culturel ! Le parcours montre comment l'imaginaire autour du paradis a changé d'époque en époque et dépend des religions comme des sociétés.
Du 20 mars au 6 juin 2021
lesfranciscaines.fr

The Franciscans • On the Paths of Paradise • Inaugural exhibition for this new cultural site, on religion and society's changing outlook on heaven through the ages.
20th March-6th June

CAEN - MUSÉE DES BEAUX-ARTS L'ÉCOLE DU REGARD

Caravage et les peintres caravagesques dans la collection Roberto Longhi. Cette exposition présente une cinquantaine d'œuvres de la collection de Roberto Longhi, historien de l'art (1890-1870).
Du 29 mai au 17 octobre 2021
mba.caen.fr

Caen Museum of Fine Arts • School of Gaze • Exhibition of around 50 works from the Roberto Longhi collection, by Caravage and assimilated artists.
29th May-17th October

ÉTONNANTS PATRIMOINES

Une dizaine de sites – châteaux, jardins, villes – dévoilent leurs coulisses avec des visites ludiques et modernes, qui convoquent vos cinq sens. Dès cet été 2021, c'est en suivant le fil rouge du cinéma que le patrimoine vous ouvrira grand le rideau.

Tensites • Castles, gardens, towns – offer you a behind-the-scenes insight via recreational and truly modern tours. For the summer of 2021, the curtain will open to unveil the area's cinematographic heritage.



JUIN JUNE

CÉRÉMONIES DU D-DAY

Le 6 juin sur les plages du Débarquement
D-Day commemorations • 6th June on the D-Day Landing beaches

HOULGATE PLEIN VENT

Dates à confirmer
Cerfs-volants géants et sports nautiques
Houlgate Plein Vent • Giant kites and water sports. Dates to be confirmed

D-DAY FESTIVAL

Tout le mois sur la côte du Calvados
Manifestations festives pour célébrer la liberté
D-Day festival • Festivities all along the coast. Throughout June

MARATHON DE LA LIBERTÉ

Le 13 juin à Caen
Freedom Races • 13th June in Caen

TRIATHLON INTERNATIONAL

Du 17 au 20 juin à Deauville
International Triathlon • 17th-20th June in Deauville

FESTIVAL DU FILM DE CABOURG

Dates à confirmer
Compétition autour du cinéma romantique international
Cabourg Romantic Film Festival • International romantic cinema competition. Dates to be confirmed

CABOURG MON AMOUR

Du 25 au 27 juin
Festival de musiques actuelles sur la plage
Cabourg Mon Amour • Festival of modern music performed on the beach. 25th-27th June

JUILLET AOÛT JULY - AUGUST

FESTIVAL BEAUREGARD

Du 1^{er} au 4 juillet à Hérouville Saint-Clair
Rendez-vous chic et rock de musiques actuelles
Beauregard Festival • Today's chic and rock music. 1st-4th July in Hérouville-Saint-Clair

FÊTES MÉDIÉVALES DE BAYEUX

Premier week-end de juillet
Bayeux Medieval Fair • First weekend in July

FOIRE AUX FROMAGES

Début août à Livarot
Cheese Fair • Early August in Livarot

FÊTE DE LA MER ET DU MAQUEREAU

Début août à Trouville-sur-Mer
Sea and mackerel Fair. Early August in Trouville-sur-Mer

LES MÉDIÉVALES DE CRÈVECŒUR-EN-AUGE

Début août
Une semaine de reconstitutions historiques
Crèvecœur-en-Auge Medieval Fair • A week of historic reenactments. Early August

FÊTES MÉDIÉVALES DE FALAISE

Les 14 et 15 août
Ambiance médiévale, spectacles et jeux
Falaise Medieval Fair • A delve back to the Middle Ages, over play and live performances. 14th-15th August

SEPTEMBRE OCTOBRE SEPTEMBER OCTOBER

FESTIVAL DU CINÉMA AMÉRICAIN

Du 3 au 12 septembre à Deauville
Compétition de films et tapis rouge de stars
American Film Festival • Competing films and a host of stars on the red carpet. 3rd-12th September in Deauville

OFF-COURTS

Du 3 au 11 septembre à Trouville-sur-Mer
Festival cinématographique de courts-métrages.
Off-Courts Short film festival • 3rd-11th September in Trouville-sur-Mer

CIDRE & DRAGON

En septembre à Merville-Franceville
Festival de médiéval fantastique et de l'imaginaire
Cidre & Dragon • Medieval fantasy festival. In September in Merville-Franceville

PRIX BAYEUX CALVADOS NORMANDIE DES CORRESPONDANTS DE GUERRE

Du 4 au 10 octobre
Rencontres, expositions et compétition de reportages
Bayeux Calvados-Normandy War Correspondents Competition • Encounters, exhibitions and journalists' competitions. 4th-10th October

PLANCHE(S) CONTACT

Dates à confirmer
Des photographes invités interprètent leur Deauville
Festival Planche(s) Contact • Invited photographers interpret their own Deauville. Dates to be confirmed

DÉCEMBRE DECEMBER

SPECTACLE « LA CATHÉDRALE DE GUILLAUME »

Tout le mois à Bayeux
Son et lumière pour que la Tapisserie de Bayeux retrouve virtuellement son écran d'origine en son et lumière
Sound and light at 'William's Cathedral' • The Bayeux Tapestry is offered a virtual return to its original setting. In December in Bayeux

CALVADOS TIME

De mai à décembre, une dizaine de producteurs de cidres et de calvados vous invitent à partager leur passion, leur métier, leurs savoir-faire et à goûter leurs produits lors de visites étonnantes et inoubliables.
calvados.com

Calvados Time • From May to December, a dozen cider and calvados producers invite you to share their passion, their trade and their skills, and to enjoy a taste of their produce.

BALADES ET RANDONNÉES NAUTIQUES

Des sorties accompagnées en mer ou en rivière, à la découverte de la faune, la flore ou tout simplement de l'histoire du Calvados. Embarquez à bord d'un voilier, d'un canoë-kayak ou montez dans un char à voile ou sur une planche de stand up paddle pour des sorties accompagnées et vivifiantes.
calvados-tourisme.com/balades-et-randonnees-nautiques

Tours on the water • Guided outings by sea or river, to discover the fauna, the flora and the history of Calvados. Aboard a yacht, canoe, kayak, land yacht or even a stand-up paddle, an invigorating experience for all to enjoy.

DES SORTIES D'ÉTÉ EN SOIRÉE

SUMMER NIGHTS OUT

© Arnaud Gahm

SOIRS D'ÉTÉ À L'ABBAYE À JUAYE-MONDAYE

Ce n'est pas le chant des anges que vous entendez résonner dans les jardins et l'église abbatiale de l'abbaye Saint-Martin de Juaye-Mondaye, mais celui d'artistes baroques. Ce rendez-vous musical conjuge merveilleusement patrimoine sacré et culture. bayeux-bessin-tourisme.com

Evening concerts at Juaye-Mondaye Abbey • In total respect of this 18th-century abbey and its monks, Baroque artists offer a melodious encounter between culture and the sacred.

LES PROMENADES MUSICALES DU PAYS D'AUGE

Poussez les portes de lieux rarement ouverts au public et découvrez la légèreté des concerts de musique de chambre, interprétés par de jeunes artistes ou des talents reconnus. pays-auge-culture.org

A musical tour of the Pays d'Auge • The Pays d'Auge's secret sites open their doors to young and renowned talents in chamber music.

LES VIREVOLTÉS À VIRE

Une ville sens dessus dessous, avec des artistes partout. Pendant 10 jours, en juillet, la cité et ses communes environnantes sont en fête : concerts délirants, séances de ciné à vélo, cabarets extraordinaires... mais aussi des spectacles où vous-mêmes êtes invités à monter sur scène. lesvirevoltes.org

Virevoltés festival in Vire • Vire takes on a resolutely extravagant air over a 10-day festival of extraordinary cabarets, cinema on cycles and other strange experiences, some of which you'll even be invited to play a role in! A truly wacky experience!



© Lucie Bécamps



RENDEZ-VOUS À LA CATHÉDRALE À BAYEUX

Étincelante et habillée de mille couleurs, Bayeux ose l'excentricité à la nuit tombée. Dans un spectacle grandiose pour toute la famille, le gigantesque arbre de la Liberté, tout près de la cathédrale, s'anime en musique. bayeux-bessin-tourisme.com

Rendez vous at Bayeux Cathedral • Sound, light and illuminations transform Bayeux's Liberty Tree into the sets for a fabulously colourful tale.

FEUX D'ARTIFICE DE LA TOUR VAUBAN À PORT-EN-BESSIN-HUPPAIN

Le feu sur l'eau ! Des illuminations qui font resplendir le temps d'un instant le port, la ville et la côte avant qu'ils ne disparaissent dans la nuit. Un spectacle qui rend hommage à la Tour Vauban, qui défendait Port-en-Bessin-Huppain et les côtes normandes. À apprécier plusieurs fois ! bayeux-bessin-tourisme.com

Fireworks display from the Vauban Tower in Port-en-Bessin-Huppain Fire on the water! And fleeting illuminations that bring to life the harbour, the town and the coast. Marvel at this colourful spectacle from the Vauban Tower.

ÉCLAT(S) DE RUE À CAEN

Danse, théâtre, arts du cirque... L'été, Caen se met en scène et de nombreux spectacles gratuits rythment les soirées. Cochez dans votre agenda deux temps forts à voir absolument : les spectacles grandioses d'ouverture et de clôture du festival. caenlamer-tourisme.fr

Éclats de rue street performances in Caen • A vast programme of dance, théâtre, circus... A summer in Caen is an invitation to numerous free live evening performances with highlights early July and late August.

HISTOIRES ET LÉGENDES À HONFLEUR

Des mythes et des souvenirs des temps jadis à découvrir en participant à une balade nocturne à la lueur des lampes tempête. Vous apprendrez aussi ce que cache le Vieux Bassin, qui est l'Arlequin salé, ou le lieu où les pirates ont enterré leur trésor... ot-honfleur.fr

Themed nighttime walks • Discover the fantastic and chilling tales and legends of Honfleur over a themed nocturnal tour. From myths to memories, take to the old narrow streets under the light of your lantern and learn the secret of the Old Harbour and the pirates' treasure!

SPECTACLE « LA FIANCÉE DE FALAISE » À FALAISE

Projeté sur la façade du Mémorial de Falaise-La Guerre des civils, ce spectacle historique mêle effets sonores, lumineux et vidéo pour raconter l'histoire de Louise au cœur de la Seconde Guerre mondiale. falaise-tourisme.com

Sound and light show • The Falaise Fiancée, projected on the facade of the Memorial in Falaise-Civilians at war in Falaise. Sound, light, video and an astonishing delve into Second World War history.

VISITES THÉÂTRALISÉES À CAEN

Suivez les personnages et les personnalités qui ont fréquenté les lieux emblématiques de Caen ! Ils vous content leurs destins et rejoignent pour vous les épisodes qui ont marqué la cité. Une vraie immersion pour vivre autrement les grands monuments et leur passé. caenlamer-tourisme.com

Dramatised tours of caen • Enjoy an original experience as you follow the figures that have marked the town's emblematic sites and major monuments. They tell you their fascinating tales in an amusing medley of fun, emotion and intrigue.



LE CALVADOS FÊTE LA COQUILLE

D'octobre à début décembre, des rendez-vous joyeux pour fêter la reprise de la pêche à la coquille Saint-Jacques dans les ports du Calvados : Ouistreham, Port-en-Bessin-Huppain, Courseulles-sur-Mer, Grandcamp-Maisy et Trouville-sur-Mer. fetesdelacoquille.com

Calvados celebrates its scallops • From October to December, joyful events celebrate the return of the scallop fishing season in Ouistreham, Port-en-Bessin-Huppain, Courseulles-sur-Mer, Grandcamp-Maisy and Trouville-sur-Mer.



EQUIDAYS

La star de l'événement, c'est le cheval. Un village itinérant lui est dédié, et proposera dans les six villes du Calvados d'étonnants spectacles équestres, des jeux et des expériences pour toute la famille. Du 23 au 28 octobre 2021 equidays.fr

EQUIDAYS • Horses are the stars of this event. A travelling village takes to six towns in Calvados to offer astounding equestrian performances, games and unique experiences for the whole family to enjoy. 23rd-28th October 2021.



GRAND AIR

THE GREAT OUTDOORS

RESPIRER / 16 > 33 • **RALENTIR** / 34 > 41

BREATHE / 16 > 33 • **SLOW DOWN** / 34 > 41

RESPIRER

BREATHE



LA MER COMME HORIZON

YOUR HORIZON - THE SEA

Votre voyage commence ici. Si on ne devait garder qu'une chose à faire dans le Calvados, ce serait d'aller voir la mer ! La bonne nouvelle : où que vous soyez, elle ne sera jamais bien loin.

Wherever you travel in Calvados, the sea is never far!



Défaire ses valises, attraper un maillot de bain, une serviette, parfois un coupe-vent ! Direction : la plage. Oui, mais laquelle ? Ici, elles s'étendent sur 120 kilomètres et chacune a son caractère. De Courseulles-sur-Mer à Omaha et sa voisine la Pointe du Hoc, les plages de l'ouest portent le poids de l'Histoire tout en offrant des panoramas à couper le souffle.

PLAGES FAMILIALES OU PLAGES CHICS

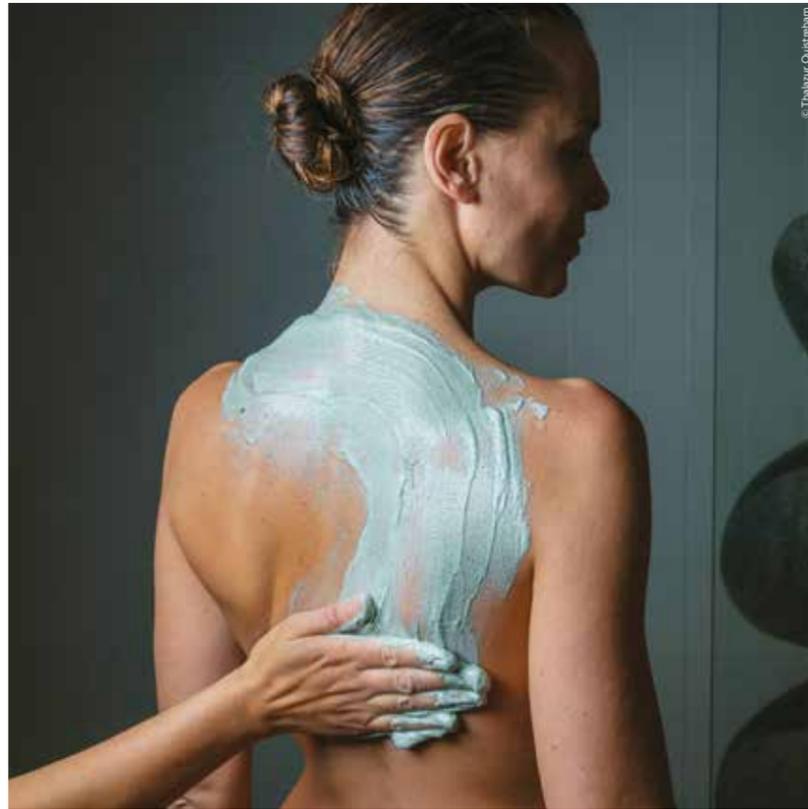
Celles de l'est invitent aux retrouvailles, à la promenade, sur le sable fin de la Côte de Nacre ou le long des digues de la Côte Fleurie, bordées de villas. Pour fouler les pas des plus grands du cinéma, on se dirige vers les Planches de Deauville. Idéal pour rejouer « chabadabada » du film *Un homme, une femme*. Et puis il y a les plages qui vous donnent l'envie de vous dépasser, comme à Merville-Franceville, spot bien connu des kite-surfers. La mer devient un paradis pour se dépenser, buller, se ressourcer.

Wherever you travel in Calvados, the sea is never far! Our coast offers 120km of beaches, each with its own personality. So which one to choose? Beaches steeped in history and panoramic views from Courseulles-sur-Mer to Omaha and Pointe du Hoc, fine sandy family beaches on the Côte de Nacre, seafront villas on the Côte Fleurie, Deauville's boardwalk, Merville-Franceville's popular kite-surfing spot...? Here, the sea is a paradise for exercising, relaxing and recharging your batteries.



La sélection des plages préférées de notre communauté Facebook
Selection of favourite beaches from our Facebook community





© Thalazur Ouistreham



© Fabien Mahaut



© Vincent Rastoul

LE SAVIEZ-VOUS ?

SAINT-AUBIN-SUR-MER

Vous avez peut-être remarqué ces curieux poteaux de bois verticaux plantés dans le sable... Vous pensez peut-être qu'ils servent à amarrer les bateaux ? Eh bien non ! À l'époque des bains de mer, au XIX^e siècle, ces troncs disposés en file vers la mer étaient reliés par des cordes qui guidaient les baigneurs. La plupart ne sachant à l'époque pas nager, cela les aidait à aller dans l'eau, sans risque !

Did you know?

Those strange vertical wooden posts, linked by ropes, in Saint-Aubin-sur-Mer once helped 19th-century bathers - most of whom could not swim - to enjoy a carefree dip!

UNE PARENTHÈSE EN THALASSO

En bord de mer, la brise marine vous envahit. Vous sentez ? L'air est iodé, vivifiant. Vous êtes au bon endroit pour prendre une pause dans l'une des cinq thalassos du littoral. Le temps d'une journée, d'un séjour prolongé, profitez de tous les bienfaits de l'eau de mer chauffée et des soins prodigués dans ces établissements. Ils permettent de nourrir votre corps, de faire le plein d'énergie et de vous reposer en profitant d'un cadre d'exception à quelques pas de la mer !

SEA SPA SENSATIONS

Fresh and invigorating sea air and the perfect ambiance for a moment's respite in a choice of five sea spas, over a day or a longer stay. The benefits of heated sea water and a range of spa care options offer the perfect cure for body and mind in an exceptional seafront setting.



5 THALASSOS, 5 AMBIANCES 5 SPAS, 5 ATMOSPHERES

THALAZUR OUISTREHAM

Qui a dit que la thalasso n'était que pour les parents ? Au pied des dunes, le Thalazur de Ouistreham propose une offre pour les 7-12 ans, une autre pour les 14-18 ans ! Au programme : soin du visage tout doux, beauté des mains ou enveloppement à la pulpe de coco...

thalazur.fr/ouistreham/thalasso

Thalazur Ouistreham • Only for adults? Thalazur Ouistreham offers options for children aged 7-12 or 14-18! Gentle facials, hand care, coconut wraps.

THALASSO DESTROIS MONDES

Ses bains japonais et son hammam traditionnel perpétuent des soins ancestraux dans une eau naturelle chauffée à 38 degrés... pour retrouver énergie et sérénité devant la plage de Luc-sur-Mer.

thalassodes3mondes.com

Thalasso des Trois Mondes • Japanese baths, traditional hammam, age-old spa care with natural waters at 38°. Serenity by the beach in Luc-sur-Mer.

THALAZUR LES BAINS DE CABOURG

Plusieurs cures à la carte : « Résolution minceur » et « Réveil sportif » ou, plus courtes, des escales pour vous refaire une santé. Avec un plus : le restaurant panoramique Le Poisson d'Argent.

thalazur.fr/cabourg/thalasso

Thalazur Les Bains de Cabourg • Short or longer à la carte spa care for slimming, sport and health. Le Poisson d'Argent panoramic restaurant.

THALASSO DEAUVILLE BY ALGOTHERM

Respiration, techniques énergétiques et massages alliés aux bienfaits des soins marins : la formule proposée

à Deauville vous aide à retrouver un sommeil léger. Lâchez prise, vous êtes entre de bonnes mains.

thalasso-deauville.com/fr

Thalasso Deauville by Algotherm • Breathing, energising techniques and massage, associated with the benefits of sea spa care - improve your sleep and let go!

LES CURES MARINES

Magnifique établissement 5 étoiles sur le front de mer de Trouville-sur-Mer ! Parmi les spécialités : la cryothérapie, un soin à -170°C pendant trois minutes. D'habitude réservé aux sportifs de haut niveau, il va recharger vos batteries.

lescuresmarines.com

Les Cures Marines • Superb 5-star seafront establishment in Trouville. Cryotherapy speciality - a professional sport approach to recharge your batteries.



© Fabien Mahaut

LES PLUS BEAUX PANORAMAS

THE MOST BEAUTIFUL PANORAMAS

Vous rêvez de paysages de cartes postales ? Venez les voir en vrai aux quatre coins du Calvados ! Grand angle sur ces lieux où rien que la vue vaut le détour.

Marvel at the breathtaking picture postcard views along the Calvados coast.



LA CITE PORTUAIRE, À PORT-EN-BESSIN- HUPPAIN

Ses canons la protégeaient autrefois des invasions des navires ennemis. Surplombant le port de pêche, la Tour Vauban, construite en 1694, donne le spectacle privilégié de la vie quotidienne de Port-en-Bessin-Huppain : l'animation de son marché aux poissons, le ballet de ses bateaux partant en mer ou les lumières du soleil dansant sur l'eau.

The harbour town of Port-en-Bessin-Huppain Picture postcard images await you in Calvados. Among them, the harbour town of Port-en-Bessin-Huppain, its guns, Vauban tower, fish market, boats.

LA CHAPELLE SAINT-MICHEL À CLERMONT-EN-AUGE

Au bout d'un chemin piétonnier bordé de hêtres centenaires se dresse la modeste chapelle Saint-Michel de Clermont-en-Auge. Érigée à la lisière occidentale du Pays d'Auge, sur un promontoire jurassique qui domine les marais de la Dives, elle offre une vue plongeante sur la plaine de Caen, de ces mêmes marais jusqu'aux collines du Mont-Pinçon.

St Michael's Chapel - Clermont-en-Auge This modest chapel stands on a Jurassic promontory overlooking the marshes, at the end of a footpath lined with hundred-year-old trees, offering views from the Caen plain to the Mont-Pinçon heights.

LES CENT MARCHES D'HOULGATE

On l'appelle aussi « l'escalier du petit manoir » : il vous faudra gravir patiemment les 139 marches pour atteindre le sommet et mériter d'admirer le point de vue sur la ville et sa plage. Une façon aussi d'accéder aux hautes villas si photogéniques d'Houlgate.

Houlgate's 100 steps • You'll need to climb 139 steps, to be precise, to deserve this very special viewpoint over the town, the beach and Houlgate's beautiful seafront villas.



© Vincent Rutteufel

LE CAP MANVIEUX, À TRACY-SUR-MER

Ici, la verte campagne s'incline devant l'étendue bleu marine. Élevé au-dessus de la mer (49 mètres), le Cap Manvieux vous offre un spectacle privilégié sur les falaises du Bessin et les vestiges du port artificiel. Le site, à mi-chemin entre Longues-sur-Mer et Arromanches-les-Bains, est accessible à pied et on peut se garer facilement à proximité.

Cap Manvieux headland • 49 metres above the sea, marvel at the colourful panorama of verdant slopes, blue sea hues, white Bessin cliffs between Arromanches-les-Bains and Longues-sur-Mer. Parking nearby.

LE MONT CANISY, À BÉNERVILLE-SUR-MER

C'est à la fois une terre d'Histoire, un site naturel protégé et l'une des plus belles fenêtres sur la Côte Fleurie. Situé sur les hauteurs de Deauville (à 110 mètres au-dessus de la mer), à Bénerville-sur-Mer, le Mont Canisy donne un point de vue exceptionnel sur la station balnéaire, sa voisine Trouville-sur-Mer et le marais de la Touques.

Mont Canisy • On the Deauville heights (110 metres) a medley of history, protected nature and one of the finest views over the Côte Fleurie coast, Trouville-sur-Mer, the River Touques...



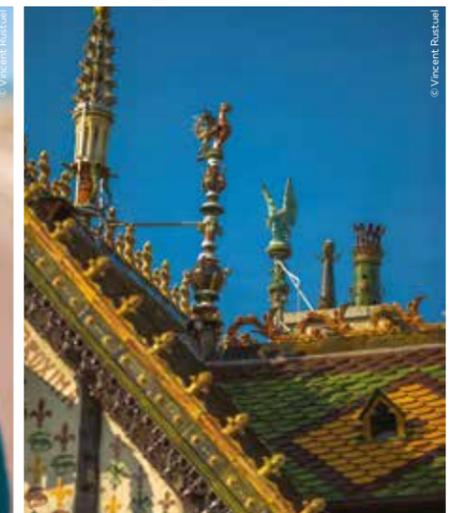
© Vincent Rutteufel

DES HISTOIRES EN BORD DE MER

SEAFRONT STORIES

Pas besoin de plan ni de montre : la visite « La Délicate » vous conduit à l'oreille et vous emmène en voyage sur les villas du bord de mer. D'anecdotes étonnantes aux souvenirs des habitants, visitez Lion-sur-Mer et Hermanville-sur-Mer de l'intérieur.

La Délicate offers you an auditive tour of Lion and Hermanville's seafront villas over some amusing local tales and testimonies.



Un casque posé sur les oreilles, une ombrelle dépliée et géolocalisée, une douce voix qui annonce que la balade peut commencer. Vous êtes à Lion-sur-Mer. Les yeux dans les vagues, partez en voyage sonore et dans le temps. À chaque approche d'un point d'intérêt, la bande sonore de votre escapade balnéaire se déclenche automatiquement.

ANECDOTES DE BORD DE MER

Les mouettes se font entendre avant les souvenirs. Ce sont ceux de la vente de poissons, de la pêche aux moules dans les rochers : un ancien pêcheur raconte son métier dans les années 60. On l'imagine gaillard, courageux, lui qui devait encore trouver la force d'installer la pêche du jour sur son vélo. Il l'emmenait jusqu'à la cale où attendait un camion de livraison. Au même moment, les propriétaires des belles villas, paniers à la main, s'en allaient acheter de la sole, du maquereau, des crabes... Un rituel quotidien à revivre comme si vous y étiez.

Votre regard se pose sur la Villa Louis et ses détails imaginés par l'architecte français Navarre. Plus haut, c'est Alexandre Bigot, céramiste, qui a créé la frise du premier étage, inspirée par la faune et la flore marine. « Crabe, homard, algues, hippocampe, étoile de mer transforment la Villa Louis en véritable ode au spectacle sous-marin qui lui fait face », souffle la voix dans vos oreilles. C'est entre ses murs qu'est née cette promenade poétique, La Délicate, après six mois de travail.

DANS LE SECRET DES VILLAS

La marche reprend. Direction l'émblématique poste de secours, posé sur la digue. Les voix d'enfants et des pleurs s'invitent dans notre bulle.

Piqûre de méduses et astuces pour soulager la douleur : on se surprend à sourire, à replonger dans le passé et à revivre des moments vécus. On quitte nos chaussures pour glisser les pieds dans le sable, jusqu'au bord de l'eau. La voix vous mène à la splendide Villa Tamaris : un vrai décor de cinéma ! Ici a été tourné, en partie, le film Tess. Toute la digue avait dû être ensablée ; les poteaux électriques retirés pour donner l'illusion d'une maison perdue au bord de la mer. Ah tiens, une réplique de la villa Tamaris existe outre-Manche ? On se surprend à scruter l'horizon pour l'apercevoir.

CONCLUSION EN DOUCEUR(S) !

Le périple reprend devant la Villa La Farandole, habitée par intermittence par l'écrivain Anatole France qui puisait certainement son inspiration depuis son balcon. Puis des villas au style normand défilent sous nos yeux. Uniques, elles livrent leurs secrets tandis qu'on se retrouve dans les ruelles parallèles à la mer. Les parfums des glaces et de la spécialité locale, la Gui-Gui, s'entremêlent aux souvenirs de vacances et d'enfance. La voix indique la fin du voyage... À vous de vivre ici votre propre histoire !

Bureau d'information de Lion-sur-Mer
(rue Edmond Bellin) au 02 61 53 60 02
caenlamer-tourisme.fr



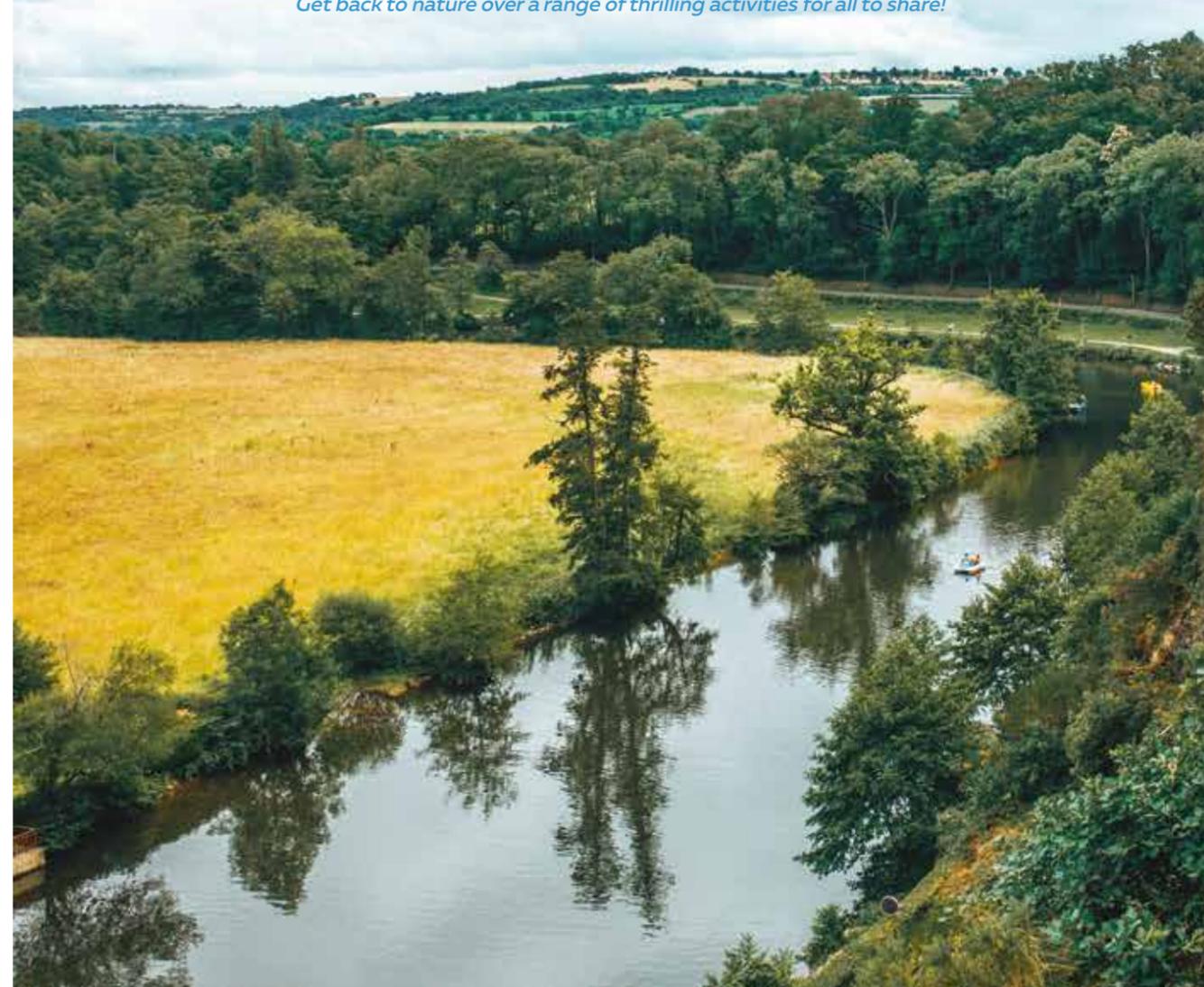
A journey through time, with your ears as your guide, earphones and a geolocated umbrella as your only tools. To the sound of the gulls and the fish market, listen to the fishermen's tales, the locals' stories and remedies, as the promenade, typical seafront villas, side streets, lifeguards' post, sandy beach and local specialities unveil their secrets over this truly original walking tour.

DES VACANCES QUI BOUGENT

A HOLIDAY ON THE MOVE

Jouez avec vos sensations et redécouvrez les éléments au plus près de la nature.
Des activités pour chacun, à partager, à savourer.

Get back to nature over a range of thrilling activities for all to share!



KITE SURF À MERVILLE-FRANCEVILLE

Sortez la grand voile et glissez sur l'eau ! De mars à novembre, encadré par l'équipe de Kite'R, faites vos grands débuts sur le spot réputé de Merville-Franceville pour maîtriser la direction de votre aile et de votre planche. Captez les courants, coordonnez votre corps et vos instruments, impulsez les bons mouvements : tout est question de « feeling », de bon sens et d'assurance. Une fois à l'aise, vous pourrez vous perfectionner sur eau plate dans les lagunes ou tracer en mer pour profiter des vagues.
kite-r.com

Kitesurfing in Merville-Franceville • March-Nov, the Kite-R team offers an initiatory experience at this popular spot - confidently gain command of wing/board direction, coordination, currents and instruments, in the flat lagoons or the waves.

VOILE, STAND UP, KAYAK À OUISTREHAM

Sentez le vent ou prenez la vague. Le centre accueille tous les pratiquants des sports nature de bord de mer. Char à voile, stand up paddle, planche à voile, catamaran ou kayak pour naviguer paisiblement en baie de Sallenelles, site naturel sauvegardé, ou pour glisser face aux belles demeures de Colleville-Montgomery et de Lion-sur-Mer.
ocean-normandie.com

Watersports - Ouistreham • Ocean welcomes participants of all outdoor seafront activities: land yachting, stand-up paddle, windsurfing, catamaran, centreboarder and kayaking in the preserved natural area of Sallenelles Bay, or by the fine villas of Colleville-Montgomery/Lion-sur-Mer.

VIA FERRATA À CLÉCY

Vous pouvez le faire ! À 45 mètres au-dessus du sol et sur près de 250 mètres de parcours, la via ferrata de la Cambronnerie met votre agilité et votre courage à rude épreuve. Échelle, poutres, passerelle de rondins, pont de singe... L'itinéraire sinueux vous fait évoluer le long de la falaise et au-dessus du cours de l'Orne. Une aventure tout public, à partager en famille, à condition de ne pas être trop impressionné par la hauteur ! Et s'il vous reste encore un peu d'énergie dans les bras et les jambes, vous pourrez vous élancer depuis la tyrolienne géante de 400 mètres et traverser la vallée de l'Orne.
vertig.fr

Via Ferrata - Clécy • You can do it! Along a 250m trail, 45m from the ground, La Cambronnerie via ferrata will test your daring and your agility. From rope ladder to beams, log or rope bridges, via 400m zip-line, all above the Orne waters and the cliffside.



© Lolo Durand

VOL EN PARAPENTE À SAINT-OMER

Sur les hauteurs de Clécy, prenez votre envol pour admirer la Suisse Normande. D'avril à octobre, les pilotes de Plaine Altitude vous attendent pour votre baptême de parapente. Sous leur aile bienveillante, c'est un autre regard sur les Rochers de la Houle et les boucles de l'Orne qui vous est offert. À vos pieds défilent les contreforts, les plaines et les champs. Et si vous vous sentez le courage, vous pourrez peut-être prendre les manettes de la voile, voire être initié par votre moniteur à de la voltige !

plaine-altitude.com

Paragliding in Saint-Omer • Apr-Oct, Take off from the Clécy heights to admire the Suisse Normande landscapes with Plaine Altitude, above rocks, cliffs and river loops, via plains and fields. You can even take control, or try your hand at some aerobatics!

KAYAK DE MER À TROUVILLE-SUR-MER

Prenez le large en direction des falaises des Roches Noires ou choisissez de remonter le cours de la Touques. À Trouville-sur-Mer, l'aventure se vit aux côtés de Concept Sport Emotion. Installé sur la plage, ce spécialiste des activités de pleine nature vous propose des cours, des balades et même du kayak fitness ! Le concept ? Associer sport nautique et activité physique pour améliorer sa santé et son mental, tout en profitant de la nature, de l'air frais et du soleil.

conceptsportemotion.fr

Sea-kayaking in Trouville-sur-Mer • Tour the Black Cow Cliffs or the Touques estuary. Outdoor activities/watersports for a healthy body and mind, direct from the beach.

CHAR À VOILE À ASNELLES

Abandonnez votre serviette sur la plage pour fendre l'air, bien calé dans un petit bolide lancé à pleine vitesse. Sur 13 kilomètres de plage, entre Arromanches-les-Bains et Courseulles-sur-Mer, une petite virée en char à voile risque bien de vous décoiffer, au sens propre comme au sens figuré ! Des sensations garanties à la portée de tous, dès 7 ans. En initiation ou en perfectionnement, le Centre de loisirs nautiques d'Asnelles s'adapte à votre niveau et à vos envies.

charavoile-asnelles.net

Land yachting in Asnelles • Across 13km of fine sandy beach, from Arromanches to Courseulles, an invigorating and thrilling activity for beginners and experienced sand sailors alike, from age 7. Asnelles sailing club.



© Vincent Roussel



© Lolo Durand



© Vincent Roussel

LES BALADES NAUTIQUES

En mer, en rivière ou sur la plage, rejoignez les « balades et randonnées nautiques » : tout un programme de sorties accompagnées en plein air, partout dans le Calvados.

calvados-tourisme.com/balades-et-randonnees-nautiques

Waterside tours • By the sea, river or on the beach, join our nautical tours: a whole programme of guided outdoor itineraries throughout Calvados.

ESCALADE ET KAYAK À CLÉCY

La Suisse Normande, c'est le terrain de jeux des amateurs de sensations fortes. Pour découvrir les berges de l'Orne et franchir les barrages, optez pour le kayak et apprenez à dompter les (petits) rapides au rythme de votre coup de pagaie. Le site des Rochers des Parcs vous tend les bras ? La falaise de 90 mètres de haut accueille les grimpeurs, qu'ils soient débutants ou confirmés (dès 8 ans).

capaclecy.fr

Climbing and kayaking - Clécy • Suisse Normande is the perfect playground for thrill-seekers. From kayaking on the Orne to climbing at the Rochers du Parc, the perfect day out for beginners and aficionados alike!

PÊCHE À PIED EN TERRES DE NACRE

C'est le sport « national » dans le Calvados. À marée basse, lorsque l'estran se découvre, chaussez vos bottes et prenez une épuisette pour une partie de pêche à pied ! Cachés au milieu des rochers, vous pourrez alors débusquer des tourteaux, des étrilles, des crevettes roses ou des moules bleues. Si vous avez de la chance, vous pourrez peut-être même attraper un homard. Les offices de tourisme de Bernières-sur-Mer, Langrune-sur-Mer, Luc-sur-Mer, Saint-Aubin-

sur-Mer et Courseulles-sur-Mer vous fournissent gratuitement des brochures pour comprendre les règles de la pêche à pied et veiller à votre sécurité.

pecheapied-calvados.com

Shellfish gathering - Terres de Nacre Tourist Office • At low tide, with boots, net and bucket, rummage around the rocks to find crabs, velvet crabs, prawns and mussels... and perhaps even a lobster. Free guides, with tips and safety/environmental protection advice at the Bernières/Luc/Langrune/St. Aubin/Courseulles tourist offices.

À CHEVAL SUR LA PLAGE DE BLONVILLE-SUR-MER

Les embruns iodés qui caressent votre visage. La vitesse qui s'engouffre dans vos cheveux. Les sabots de votre monture qui claquent sur le sable mouillé. Et cette sensation de vivre une scène de film au ralenti... Non, vous ne rêvez pas. Cette romantique échappée est possible : elle vous est proposée par le centre équestre de Blonville-sur-Mer, dès 12 ans. Les cavaliers expérimentés pourront s'élaner dans une course effrénée contre le soleil couchant, tandis que les plus sages profiteront de l'instant les yeux pétillants. Sur réservation uniquement.
blonvilleequitation.fr

Horse riding on Deauville beach • To the sound of your horse's hooves on the wet sand, let the fresh sea air and wind invigorate you over a leisurely daytime ride or an evening gallop in the sunset. For experienced riders from age 12. Booking required.



SURF À TROUVILLE-SUR-MER

Oubliez Hawaï, le surf c'est à Trouville que ça se passe ! Reconnu pour ses « good sensations », le spot est le seul du Calvados à offrir aux surfeurs une glisse de qualité. Grâce à l'orientation de la plage qui permet de mieux capter la houle, les vagues peuvent même aller jusqu'à deux mètres de haut ! Alors, prenez votre board et venez pratiquer en toute sécurité. Si vous souhaitez vous initier ou perfectionner votre style, l'école de surf North Shore vous met le pied à la planche et vous délivre ses enseignements. L'activité est accessible dès l'âge de 6 ans.

northshore-school.com

Surfing in Trouville • No need to go as far as Hawaï - Calvados's unique 'good sensations' surfing spot offers waves up to 2 metres! Lessons from beginner to advanced level at the Northshore surf school, from age 6.

GOLF À DEAUVILLE

Dominant Deauville, depuis le Mont-Canisy, et ouvert sur la mer et la campagne environnante, le Golf Barrière Deauville est l'un des plus beaux golfs de France. Si vous avez un peu de chance, vous pourrez peut-être partager le green avec des stars telles que Michael Douglas, Georges Clooney ou Samuel Jackson qui apprécient tous trois le cadre et la qualité de ce golf 4 étoiles !

hotelsbarriere.com

Golfing in Deauville • The 4-star Golf Barrière, one of France's finest, overlooks Deauville and the sea from Mont-Canisy. A favourite for stars like Michael Douglas, George Clooney and Samuel Jackson who appreciate its unique setting!

LE SAVIEZ-VOUS ?

LES ÉPAVES DU DÉBARQUEMENT SE VISITENT EN PLONGÉE !

Près de 150 vestiges du D-Day reposent par plusieurs dizaines de mètres de fond au large des côtes. Navires de guerre, blindés, restes des ports artificiels... Explorez ces reliques sous-marines grâce à plusieurs clubs de plongée, au départ d'Asnelles ou de Bayeux.

Une aventure unique pour porter un autre regard sur la violence des combats pour la Liberté.

Did you know?

From Bayeux or Asnelles, diving tours of around 150 D-Day vestiges (wrecks, tanks, harbour elements) off the coast - a unique adventure and a new outlook on the combat for our freedom.

ACCROBRANCHE À FEUGUEROLLES-BULLY

Tels Frodon et ses amis qui traversèrent la Vieille Forêt dans Le Seigneur des anneaux, domptez vos craintes et déjouez les pièges des grands arbres. À AccroFury, 13 parcours adaptés à tous les âges vous attendent. Vous arpentez les cimes, les ponts et filets et chevaucherez le marteau de Thor. Les plus téméraires pourront aussi emprunter le parcours nature avec plus d'un kilomètre de tyroliennes. Une épopée à vivre en famille aux portes de Caen. accrofury.com

Treetop adventure trail - Feugueroles-Bully • Overcome your fears and defeat the high trees. In a natural setting near Caen, AccroFury offers 13 trails to suit all ages, across treetops, bridges, nets and over 1km of zip-line. Fun for the whole family.

VELO TOUT TERRAIN DANS LE BOCAGE VIROIS

À travers les bois, les plaines et les gorges. En longeant les bords de la Vire, les cascades et les étangs. Le bocage virois vous emmène en excursion VTT ! Avec 6 circuits verts (très facile), 8 circuits bleus (facile), 8 circuits rouges (difficile) et 7 circuits noirs (très difficile), 600 kilomètres de pistes balisées s'offrent à tous, enfants, débutants et adeptes des dénivelés. Les itinéraires sont à télécharger et à retrouver en format PDF et GPX. paysdevire-normandie-tourisme.fr

Mountain biking in the Vire bocage • Through woods, plains and gorges along the banks of the Vire, its waterfalls and ponds - 600km and 31 cycling routes of varying difficulty for cyclists of all ages/levels. Downloadable in PDF/GPX format.

GÉOCACHING SUR L'EAU À LA BASE DE LOISIRS DE LA DATHÉE

La base de loisirs, installée près de Vire, vous propose de multiples activités à partager en famille. Notamment la possibilité de vivre une grande chasse au trésor... aquatique ! Montez à bord d'un kayak ou un pédalo et suivez les indices GPS sur votre smartphone. Dans cette course d'orientation, vous devrez retrouver le plus rapidement possible plusieurs balises. Il vous faudra le sens de l'orientation et le pied marin ! mjc-vire.org

Geocaching at the Dathée lake leisure base • Located near Vire, the base offers a whole range of family activities, including a lake treasure hunt aboard a kayak or pedal-boat, assisted by GPS on your smartphone. You'll need a good sense of direction and a sailing spirit!



VIADUC DE LA SOULEUVRE UN TERRAIN D'AVENTURE POUR TOUS

THE SOULEUVRE VIADUCT: A PLAYGROUND FOR ALL

En 1987, Alan John Hackett révélait le saut à l'élastique au monde en se jetant du 2^e étage de la Tour Eiffel. Peu de temps après, c'est une vallée du bocage normand qu'il choisissait pour y développer la discipline en France. Le Viaduc de la Souleuvre est devenu depuis un site de choix pour tous les amateurs d'activités de plein air.

After a first jump in 1987 from the Eiffel Tower, A.J. Hackett chose the verdant setting of Normandy's Souleuvre viaduct, home to the vestiges of a bridge, also by Eiffel, to establish a site for outdoor thrill-seekers.

Et tout à coup, au bout de la route, ce n'est plus que colline verdoyante et forêt de feuillus jusqu'à l'horizon, au son du chant des oiseaux. Pas étonnant qu'Alan John - AJ - Hackett ait été séduit par le lieu, voilà 30 ans. Au milieu de cette vallée, plusieurs pylônes de pierre, vestiges d'un pont conçu par Gustave Eiffel, sont un clin d'œil au premier saut du Néo-Zélandais depuis la tour parisienne du même nom.

« UN PROJET UNIQUE AU MONDE »

« Reconstruire une passerelle à la place d'un vieux pont, c'était un projet unique au monde ! », raconte son bras droit Christian Ferrier. « Nombreux sont ceux qui prédisaient la fin rapide du saut à l'élastique... Au contraire : nous avons redonné vie à la vallée ! », se réjouit celui qui a géré le site depuis le début des années 90. Il y accueille régulièrement des amateurs de sensations prêts à faire des centaines de kilomètres pour ce « défi ultime ».

Au fil des années, la société AJ Hackett étoffe les attractions de son parc « freestyle » en hauteur, en misant « sur des propositions uniques, qui justifient le détour. Comme notre bungee, le plus haut saut à l'élastique où vous pouvez toucher l'eau à l'arrivée ! » Progressivement sont venus s'ajouter ces dernières années une balançoire géante « en position Superman », une tyrolienne pour une descente à 100km/h à travers la vallée, un saut pendulaire assis dans son siège...

AU PIED DU VIADUC, LES FAMILLES ONT AUSSI LEUR LOT D'ACTIVITÉS

61 mètres plus bas, au fond de la vallée, les cris des intrépides sauteurs se mêlent à ceux des enfants. Au menu de la société Normandie Luge, de quoi tutoyer les cimes des arbres et faire découvrir à tous des sensations plus... abordables ! Pour les

plus jeunes, un parcours de 600 mètres, le « jardin pieds nus », fait explorer le sens du toucher en foulant aux pieds une cinquantaine de matériaux en tous genres. Juste à côté, et dès 3 ans, la luge

61
MÈTRES AU-DESSUS
DE LA VALLÉE !

sur rail est une première initiation à la vitesse. Au départ du haut de la vallée, elle serpente sur un kilomètre au rythme de ses passagers. Avec ceci, des grands classiques : trois tyroliennes en forêt et plusieurs parcours acrobatiques en hauteur. La vallée reste aujourd'hui un lieu paisible et verdoyant où la rando et le VTT sont rois, mais elle est

aussi devenue un site incontournable pour tous les amateurs d'activités en plein air.

Informations pratiques :

- **Viaduc de la Souleuvre, sur les communes de Carville et La Ferrière-Harang : 02 31 66 31 66**
- **Normandie Luge : ouvert tous les week-ends et jours fériés, tous les jours pendant les vacances scolaires.**
- **AJ Hackett : ouvert d'avril à novembre**

For Christian Ferrier, associate and manager since the 90s, reconstruction of the walkway was a unique challenge. Visitors still flock, thanks to its unique offer, with giant swing, zip-line and water touch jumps.

The valley below offers family activities: 1-km summer sled, 'barefoot in the garden' sensory walk, forest zip-lines, treetop trails, mountain-biking and a range of other outdoor pursuits.

Practical information:

- **Souleuvre viaduct, by Carville and La Ferrière-Harang:**
- **Normandie Luge summer sled: open weekends, public holidays and every day during school holidays.**
- **AJ Hackett: open April - Nov**

QUESTIONS

FOR THE INVENTOR OF BUNGEE JUMPING AND FOUNDER OF THE SOULEUVRE VIADUCT SITE:

Over 30 years have passed since your first jump; do you still consider it to be a contemporary discipline?

Very much so. Bungee will always be a positive life-altering experience. The unique piece being one must make the first step themselves.

Why would you say come here, to the Souleuvre Viaduct, to jump, rather than anywhere else?

Quite simply the Viaduc de la Souleuvre is the best and safest place in Europe to bungee and the only purpose-built facility offering a wide range of jump options including water touches.

We've already seen motorbikes, a canoe and a man on fire jump from the viaduct... What novelties remain?

Simply over to one's imagination - our team will make it work!!

Pour AJ Hackett, fondateur de la discipline, le saut à l'élastique est une expérience particulièrement marquante à vivre au Viaduc de la Souleuvre :

« C'est tout simplement le meilleur spot d'Europe, qui propose une gamme incomparable de sauts, y compris le contact avec l'eau ».



PAGE À CONTENU AUGMENTÉ ! AVEC L'APPLI ARGOPLAY, SCANNEZ LA PAGE ET FAITES LE GRAND SAUT
AUGMENTED CONTENT - SCAN TO VIEW

RALENTIR

SLOW DOWN



TOUS EN SELLE !

TAKE TO YOUR CYCLES!

500. C'est le nombre de kilomètres dédiés aux véloroutes dans le Calvados ! Des moyens ou de longs itinéraires cyclables sécurisés, qui permettent de voir la nature de plus près.

Calvados boasts 500km of cycling routes of varying distances, all offering a safe itinerary through this natural environment.



Enfourchez votre deux-roues, choisissez votre destination. En famille, prenez le départ depuis Merville-Franceville pour une boucle le long de l'estuaire de l'Orne et ses marais. Vous voilà ornithologues, le temps d'une pause. Du côté du Bessin, la cathédrale de Bayeux devient votre boussole et vous indique les jolies routes à prendre pour rejoindre les sites du Débarquement. Sur le chemin du retour, son clocher vous guidera jusqu'au cœur de cette cité médiévale, qu'il fait bon visiter en roue libre. La nature vous tend les bras du côté de la Suisse Normande. Au départ de Caen jusqu'à Thury-

Harcourt ou Clécy, les méandres de l'Orne et ses points de vues imprenables n'auront plus de secrets pour vous. Envie de sortir des sentiers battus ? La Vélomaritime est l'occasion de pousser les frontières et de découvrir les côtes du nord de la France, de Dunkerque à Roscoff. La Vélo Francette, quant à elle, vous fait mettre le cap au sud, en direction d'Angers puis de La Rochelle. Enfin, suivez le tracé de la liberté en passant par la véloroute qui vous permet de rejoindre le Mont Saint-Michel depuis les plages du Débarquement. **Plus d'informations : velo.calvados.fr**

*Take to your 2-wheelers and choose your destination. From the marshes and bird reserves of the Orne estuary to the Bessin, Bayeux Cathedral and the D-Day Landing beaches, via the rugged Suisse Normande landscapes with breathtaking views around Thury-Harcourt and Clécy. Vélomaritime from Dunkirk to Roscoff / Vélo Francette to Angers and La Rochelle / Mont Saint-Michel via the Landing Beaches. **Further information: bike.calvados.fr***

EN ROUE LIBRE SUR LA VÉLOMARITIME

FREEWHEEL ON THE VÉLOMARITIME

C'est un itinéraire qui vous invite à découvrir le littoral à votre rythme, à la force des jambes. Nous vous emmenons sur la partie de la Vélomaritime qui relie Ouistreham à Cabourg : 2 heures et 20 kilomètres entre voie verte, chemin de halage et dunes.

*The Vélomaritime - a cycle route to discover the coast at your own pace.
A 2-hour cycle from Ouistreham to Cabourg, via green way, dunes and towpath.*



Si vous voulez vous lancer un défi sportif dans le Calvados, son nom est tout trouvé : c'est la Vélomaritime ! Cette voie réservée au vélo relie en France la ville bretonne de Roscoff à Dunkerque, dans le Nord. L'équivalent de près de 1500 kilomètres à vélo et l'occasion de traverser des sites emblématiques telles que la Côte de Granit Rose, le Mont Saint-Michel, les plages du Débarquement, les falaises d'Étretat, la baie de Somme ou encore la Côte d'Opale.

ON A TESTÉ POUR VOUS

Revenons en Normandie. Cap sur **Ouistreham**, rendez-vous rue des Dunes. Avant le départ, vérifiez bien vos pneus, évidemment, et jaugez la force du vent, surtout si vous circulez avec des enfants.

Première étape. Vous rejoignez la **voie verte** reliant la cité portuaire à Caen. Laissez le phare de Ouistreham derrière vous et retrouvez le canal de

LE FAT BIKE, LE VTT PASSE-PARTOUT

C'est une activité devenue aussi incontournable que le char à voile. Votre monture : un VTT à larges roues (jusqu'à 15 cm), un « fat bike », à louer auprès d'Eolia Normandie, à Saint-Laurent-sur-Mer (Omaha Beach). La discipline est née il y a une quinzaine d'années au nord de l'Amérique, où des amateurs de VTT ont eu l'idée de surdimensionner les pneus pour pratiquer leur sport préféré toute l'année, même l'hiver dans la poudreuse.

En selle sur ce vélo passe-partout, rien ne peut vous arrêter, ni le sable, ni les galets. La plage devient votre terrain de jeu, le temps d'une balade rythmée. Si vous sentez vos mollets vous faire faux bond, il est aussi possible d'en louer un à assistance électrique !

En choisissant le parcours « Omaha Beach Autrement », vous travaillerez la tête et les jambes ! Laurent Guérin, passionné d'histoire, vous accompagne et agrémenté cette sortie d'anecdotes. Sur les murs des blockhaus, photos, témoignages des locaux ayant vécu le Débarquement s'affichent grâce au

vidéoprojecteur de poche et la tablette qu'il a discrètement glissés dans son sac à dos. Une immersion passionnante de 4 heures, ou en version longue : 8 heures, avec petit-déjeuner, déjeuner et goûter inclus !

Base nautique Eolia Normandie
02 31 22 26 21 ou 06 52 01 45 91

FAT BIKE, THE MOUNTAIN BIKE THAT GOES EVERYWHERE. Now as popular as land-yachting, rent these wide-wheeled (up to 15cm) mountain bikes from Eolia Normandie in Saint-Laurent-sur-Mer (Omaha Beach). Born in North America, this 'all terrain' cycle can effortlessly take you over pebbles, sand and snow, in all seasons. Opt for the electric version! Laurent Guérin, a guide with a passion for local history takes you on the Omaha Beach tour over some historic snippets, blockhouses, photos and testimonies from local eye witnesses via his tablet computer. Four hours, or even 8 of total immersion, including breakfast, lunch and snack!



Caen à la mer en quelques coups de pédales. Sur ce chemin de halage, les canards et les mouettes vous accompagneront jusqu'au célèbre **Pegasus Bridge**. Si vous avez envie d'une petite pause, attablez-vous au Café Gondrée, première maison de France libérée en 1944 au matin du Débarquement allié sur nos plages.

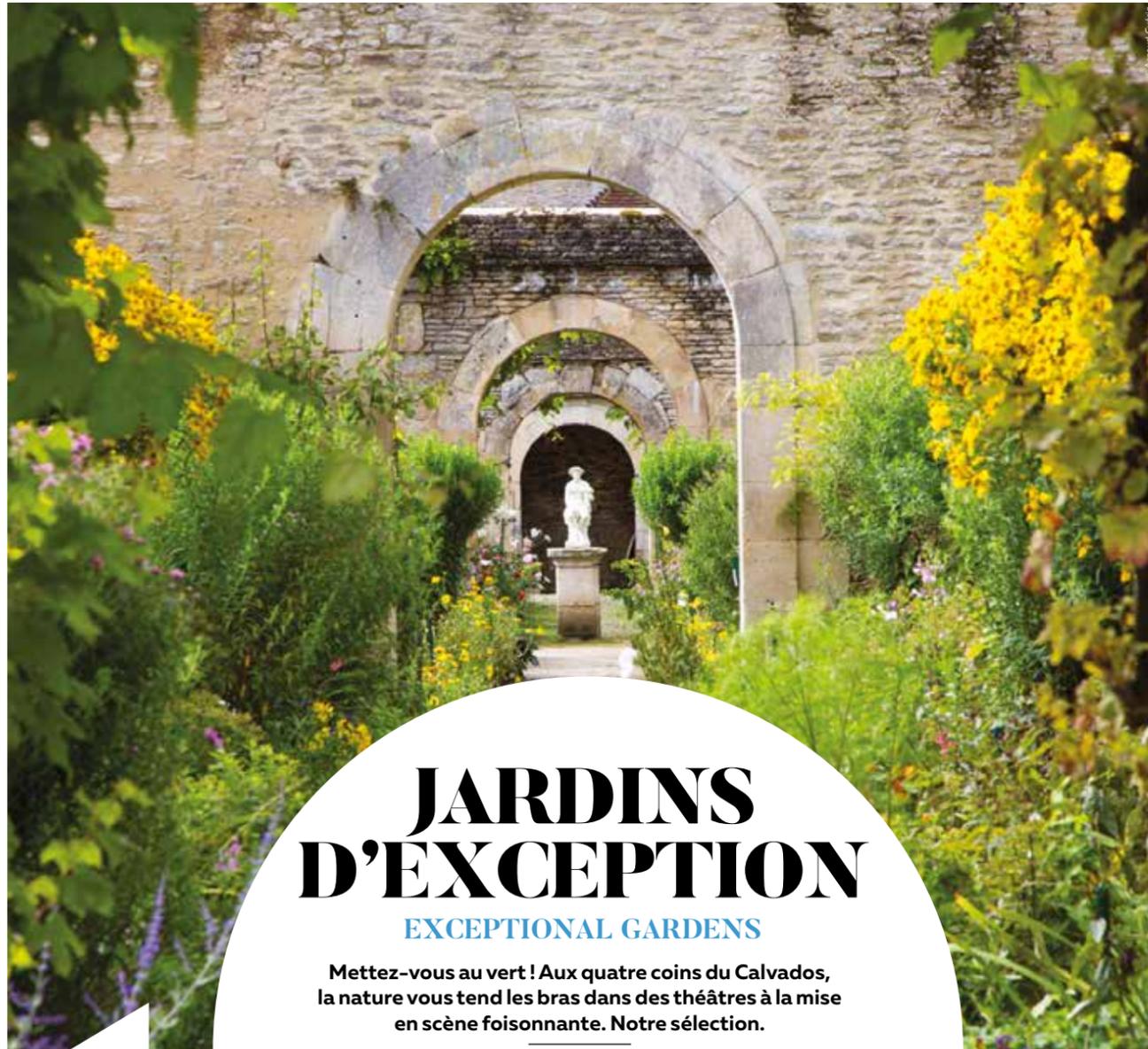
DES MARAIS ET DES DUNES

Tournez à gauche et engagez-vous sur ce fameux **pont de Ranville**. Plus loin à gauche, une grande ligne droite trace la route le long de l'Orne jusqu'à **Sallenelles** et **les marais de l'estuaire**, vaste étendue sauvage. Passez devant l'observatoire du Gros Banc. Soufflez quelques instants, admirez le paysage, la faune, la flore depuis les plateformes d'observation.

Il est temps de reprendre la route vers **Merville-Franceville**, le long d'un petit chemin qui mène au club nautique. Vous vous retrouverez à travers

les dunes, en longeant à quelques mètres le rivage. L'itinéraire est ensuite jalonné de paisibles allées avant de retrouver la départementale et sa piste bitumée le long de la route, jusqu'à l'entrée du **Home Varaville**. Plus loin, il n'y aura plus qu'à tourner à gauche, à hauteur de la **mairie de Cabourg**. Vous voici au bout de la piste qui, en traversant le golf, rejoint la promenade en bord de mer de la ville la plus romantique du Calvados. Vous l'avez fait !

Vélomaritime? Simply 1,500km of cycling route from Dunkirk to Roscoff, from Nord to Brittany, via... Calvados! From the Opal coast to the pink granite coast, via the Bay of Somme, Etrétat cliffs, landing beaches and Mont Saint-Michel. From Caen to Cabourg, via Ouistreham, Pegasus bridge, ornithological reserve, marshes, dunes, alleys and roads. Make sure you check tires and wind and, even with children, you can do it!



JARDINS D'EXCEPTION

EXCEPTIONAL GARDENS

Mettez-vous au vert ! Aux quatre coins du Calvados, la nature vous tend les bras dans des théâtres à la mise en scène foisonnante. Notre sélection.

Go green! Calvados offers a vast choice of remarkable gardens to visit - here is a selection of our finest 'open-air museums'!

CHÂTEAU DE CANON

Bucolique, historique, ludique : des adjectifs qui collent bien à la peau du Château de Canon, situé à Mézidon-Canon, entre Caen et Lisieux. Ce domaine du XVIII^e siècle entouré de 15 hectares de parc paysager prend plaisir à faire toujours voyager le visiteur. Si son architecture est d'inspiration « à l'italienne », ses jardins, eux, empruntent le style franco-anglais. Miroir d'eau d'un côté, espace plus sauvage de l'autre, et au bout de l'allée, un joli kiosque rouge vif qui vous transporte dans un paysage... japonais.

Le lieu, labellisé Jardins remarquables, rassemble dix « chambres » fleuries, appelées chartreuses. On cultivait dans ces jardins clos pommiers et poiriers en espaliers, puis ils sont devenus au XX^e siècle l'éden des vivaces. Ici, on veille au choix des fleurs qui les composent : certaines vont grimper jusqu'à 2 mètres de haut. En 2020, une roseraie s'est aussi invitée dans le paysage et 120 rosiers de collection contribuent au charme de cet endroit si dépaysant.
chateaudecanon.com

Gardens of the Château de Canon • A bucolic, historic 18th-century estate, in Mézidon-Canon, between Caen and Lisieux. Italian architecture for the castle, Franco-English style gardens: ornamental pond, bright red Chinese kiosk and Japanese garden. This 'remarkable garden' boasts 10 floral 'chambers', once home to apple and pear trees, now a world of perennial plants. Carefully selected flowers and a new rose garden (120 species) offer the site added charm.

JARDINS DU PAYS D'AUGE

Un aperçu des charmes de l'architecture normande, côté nature : c'est toute la promesse et l'originalité des Jardins du Pays d'Auge, à Cambremer. Cette parenthèse pittoresque hors du temps met en scène les bâtiments à colombages dans une succession de tableaux végétaux. Pigeonnier, église, lavoir, habitation prennent une autre dimension dans des vergers aux noms évocateurs : repos du jardinier, jardins de la lune, du soleil, des anges ou du diable...

Votre parcours terminé, une pause méritée vous est promise à la crêperie, où un choix de quarante galettes de blé noir et des cocktails à base de cidre et de poiré vous donneront bien le temps de vous remettre de vos émotions.

lesjardinsdupaysdauge.com

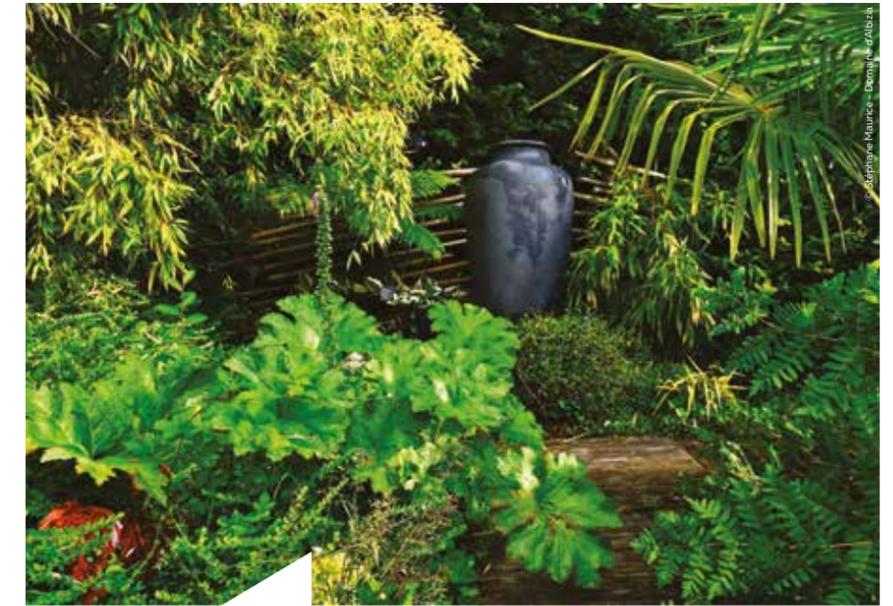
Jardins du Pays d'Auge • The charm of Norman architecture amidst an original natural setting, in Cambremer. A picturesque medley of typical half-timbered buildings and verdant gardens. Dovecote, wash house, church and house amidst the apple orchards. Pancakes and local specialities on site.

JARDINS DE CASTILLON

Les Jardins de Castillon (prononcez « Catillon ») racontent non loin de Bayeux l'histoire d'un couple de passionnés guidés par leur amour des plantes. Ensemble, ils dessinent deux jardins. L'un emprunte le style « british » avec une série de petits jardins imbriqués les uns dans les autres et déclinant des thèmes différents. L'autre s'imagine œuvre d'art, avec ses ifs taillés, ses terrasses en escaliers, son arboretum et son labyrinthe. Comme les peintres avec leurs tableaux, rien n'est laissé au hasard. Tout est fait en fonction des couleurs, des hauteurs et des volumes, pour une belle harmonie.

jardinscastillonplantbessin.com

Jardins de Castillon • By Bayeux, a work of art, meticulously designed by a couple of gardening enthusiasts, comprising a 'British' series of small gardens on varying themes, and a masterpiece of pruned yews, terraces, arboretum and maze. A harmonious medley of colours, volumes and dimensions.



DOMAINE D'ALBIZIA

Comme les poupées russes, les jardins du Domaine d'Albizia à Livry n'en finissent pas d'offrir des surprises. D'une grande plaine avec des chevaux, Frédéric Tinard, paysagiste, a fait un jardin atypique aux espaces variés. La visite commence par un labyrinthe où se nichent des œuvres d'une artiste mosaïste, passe par une jungle où des feuilles de toutes les formes entrent en contact avec l'aventurier qui ose la traverser. Puis une longue perspective de 130 mètres et des graminées, beaucoup de graminées. Le jardin devient alors plus structuré, vient magnifier les arbres, avant de devenir jardin hanté à la nuit tombée grâce aux animations présentes sur place...
domainealbizia.fr

Domaine d'Albizia • Designed by the landscaper Frédéric Tinard, this atypical garden in Livry offers an array of different settings, from a maze with mosaic artwork, to a jungle, via a 130m alley of long grasses, magnificent trees, and a special atmosphere during evening entertainment.

CHÂTEAU DE BRÉCY

Conçus entre 1650 et 1680, les jardins du château à Saint-Gabriel-Brécy s'inspirent des voyages en Italie du fils du propriétaire Jacques Lebas, président du tribunal de Caen. L'architecture de pierre y est très forte : de riches sculptures et cinq terrasses habillent les lieux, propices à la contemplation et au souvenir. Situés à 5 kilomètres de la plage, les jardins changent de couleur au gré des marées. Si bien que l'on peut passer autant de temps à regarder le ciel que les jardins très

structurés. Sur le parterre proche de la maison, se dresse une jolie bordure de buis, parfaite reproduction d'un dessin de parterre de Claude Mollet, jardinier d'Henri IV. Vous serez surpris par la perspective qu'offrent ces jardins, unique exemple de l'époque du XVII^e en Normandie.
lesjardinsdebrecy.com

Gardens of the Château de Brécy • 17th-century structured gardens of Italian inspiration, in Saint-Gabriel-Brécy. Omnipresent stone, sculptures and terraces. 5km from the beaches, its colours change in time with the tide. Pretty boxwood border - a copy of a drawing by Mollet, gardener to the French King Henry IV.

JARDIN DES PLANTES

Le parc botanique de Caen s'étend sur près de 5 000 m² : un havre de paix en plein centre-ville, qui accueille 8 000 espèces de plantes ! On y croise des plantes textiles, des plantes comestibles, des sujets intéressants de par leur anatomie, leur âge ou leur taille. Lieu de promenade, de rendez-vous, de rêverie, le parc est aussi un espace de conservation et de sensibilisation à la biodiversité.
caen.fr

Botanical Gardens • A 5,000m² haven of peace in the center of Caen, home to 8,000 plant species! Textile, edible, interesting and surprising plants. The ideal site for walking, meeting, dreaming. Centre on biodiversity, to promote awareness and preservation.



GRANDS ESPACES

OPEN SPACES

Partez à la découverte des richesses naturelles du Calvados. Chaussures de marche aux pieds, une paire de jumelles à la main et la folle envie de vous laisser guider.

Walking shoes, binoculars and curiosity are all you need to discover Calvados's finest natural spots.

LA BAIE DE L'ORNE, ESPACE SAUVAGE ET PRÉSERVÉ

À l'ouest, le canal reliant la ville de Caen à Ouistreham et son célèbre phare. À l'est, une zone étendue composée de marais, de prés-salés, de vasières : bienvenue dans la baie de l'Orne. Cet espace naturel sensible, entre Côte Fleurie et Côte de Nacre, est une réserve de luxe pour plus de 400 espèces d'oiseaux. Ici, la terre et la mer s'unissent pour donner naissance à des paysages mouvants : la Pointe

du Siège à Ouistreham, une flèche de sable idéale pour une promenade en famille loin du tumulte de la ville ; la réserve du Gros Banc, un des plus grands sanctuaires de la faune sauvage du Calvados ; les dunes de Merville-Franceville qui ouvrent sur les prairies où les oiseaux viennent se rassasier... cpievdo.fr/maison-de-la-nature

THE ORNE BAY - A WILD AND PRESERVED ENVIRONMENT

To the west, the Caen-Ouistreham canal and famous lighthouse. To the east, a zone of marshes and salt meadows, this sensitive natural area is a paradise for over 400 bird species. Land and sea are one amidst this ever-changing landscape, from the Pointe du Siège sandbank in Ouistreham to the Gros Banc ornithological reserve, via the Merville-Franceville dunes



UN AIR DE FLORIDE, EN KAYAK

Inutile d'aller très loin pour être dépaycé. Il suffit d'une promenade en kayak sur l'Elle au départ de Neuilly-la-Forêt. En quelques coups de pagaie, vous voici dans les zones humides de la Floride ! Proposée par Isigny Omaha Tourisme, cette activité va mettre toute la famille d'accord. Pendant deux heures et accompagnés d'un guide, vous découvrirez toute la richesse de l'écosystème des marais au fil de l'eau, sans dénivelé et sans rapides ! Pensez à réserver : la sortie a lieu tous les mercredis et vendredis en été. isigny-omaha-tourisme.fr

A hint of Florida, by kayak • You don't need to go far for a change of scenery, simply take a kayak tour on the River Elle by Neuilly-la-Forêt. Two-hour guided tours to discover the marshes' quite singular ecosystem - Wednesdays and Fridays in the summer - booking required. isigny-omaha-tourisme.com/balades-et-randonnees-nautiques

D'autres balades et randonnées nautiques vous attendent sur calvados-tourisme.com/balades-et-randonnees-nautiques

PLAISANCE ÉLECTRIQUE SUR L'ORNE

Depuis la base nautique face au quartier des Rives de l'Orne, à Caen, louez votre propre bateau électrique, sans permis, mais avec toute la sécurité nécessaire. Prenez la barre et regardez s'éloigner la ville, ses immeubles et ses quais. En quelques minutes, vous entrez en pleine nature. À la croisée de l'Orne et de l'Odon, des maisons d'architectes dominent les coteaux. Pour aller un peu plus loin, il faudra choisir la location de 2h. Vous aurez alors assez de temps pour traverser le parc de l'Odon, passer devant l'île Enchantée et sous le pont rouge de l'ancienne voie ferrée. Devant les berges de Louvigny, prenez le temps d'apprécier le calme. Puis c'est le retour à la base, sans doute avec l'envie de refaire ça très vite ! aufildelorne.fr

Electric boating on the Orne • Hire an electric boat from the nautical base by Caen's Rives de l'Orne shopping centre and safely take to the Orne and Odon waters. A 2-hour rental offers you a view of some fine hillside properties and lovely country scenes.

RANDONNER EN PAYS DE FALAISE

Le Pays de Falaise est un condensé des paysages de Normandie : 23 boucles de randonnée pour tous les niveaux vous emmènent entre bocage, plaine, collines, vallées et forêts. Devant vos yeux s'affichent les styles architecturaux typiques de la région : du torchis des Moutiers-en-Auge au grès schisteux du Déroit en passant par la blancheur du calcaire de la plaine. Aucune chance de vous ennuyer ! Un topoguide a été édité pour vous aider à trouver la boucle qui vous conviendra le mieux. falaise-tourisme.com

Walking in the Pays de Falaise • The Pays de Falaise offers a concentration of Normandy's landscapes: 23 routes for walkers of all levels take you through hedgerows, plains, hills, dells and forests, via a sample of the region's typical architecture. Our topographical guide will help you find your preferred itinerary.

LE SAVIEZ-VOUS ?

UN PARCOURS DE DISC GOLF AU MILIEU DE LA VALLÉE DES JARDINS

Ces onze corbeilles en métal disséminées dans la Vallée des jardins, à deux pas du centre-ville de Caen, ne sont ni des œuvres d'art ni des poubelles. Elles forment un parcours permanent pour pratiquer le « disc golf », une discipline qui demande concentration et dextérité. Le but : lancer le frisbee dans les corbeilles en acier en faisant le moins de coups possible, comme au golf.

DU YOGA EN FAMILLE SUR LA PLAGE

Vous avez rendez-vous avec vous-même, sur la plage de Luc-sur-Mer. Salutations au soleil face à la mer, chien tête en bas les pieds dans le sable : un rêve rendu accessible grâce à l'association Les P'tits Yogis qui vous fait vivre ce moment de plénitude en famille. Deux par deux, la pratique renforce les interactions autant que les muscles ! **Tél : 06 63 99 11 36**

Family beach yoga • Luc-sur-Mer, facing the sun and the sea, Les P'tits Yogis offer you a moment's fullness for the whole family, to reinforce your interactions and your muscles alike!

DÉJEUNER SUR L'HERBE

Les pique-niques du Manoir d'Apreval, à Pennedepie, se dégustent sur une nappe dépliée, sous les pommiers ou autour d'une table en bois. Au menu de votre déjeuner : des produits locaux. Terrine de canard, camembert à déguster avec un pain aux graines cuit au feu de bois. Ajoutez à cela des tomates goûteuses du maraîcher et un verre de cidre bien frais. Impossible de résister au dessert : un pain d'épices relevé par le goût fondant du caramel au beurre salé. Après tout ça, succombez à l'appel de la sieste au milieu du verger... apreval.com

Luncheon on the Grass at the Manoir d'Apreval • Take a picnic at the Manoir d'Apreval, in Pennedepie, on a tablecloth under the apple trees, or at one of the wooden tables. Lunch menu of local fare: duck terrine, camembert, wood-fired bread, tasty local tomatoes, chilled cider and salted caramel dessert.



Did you know?
DISC GOLF COURSE IN CAEN'S VALLÉE DES JARDINS
Eleven metal baskets form a round of disc golf, a 'frisbee in the basket' sport that requires concentration and dexterity.