

UN CLUB,
DES RANDONNÉES



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Calvados

Rejoignez un club du Calvados



Rando pédestre



Longe Côte



Rando Santé®



Marche nordique



Rando challenge

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE DU CALVADOS (CDRP 14)

Présentation

Le CDRP 14 est le représentant de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre au niveau du Département. Il est l'interlocuteur privilégié des associations et des randonneurs.

Le CDRP 14 regroupe une trentaine d'associations, plus de 1500 licenciés et environ 50 baliseurs qui oeuvrent toute l'année sur le GR (blanc et rouge) et les GRP (jaune et rouge) du Calvados.

Activités

Le Pôle Sentiers crée et gère les GR et les GRP du Département, les balise et expertise des sentiers.

Le Pôle Edition rédige, met à jour et réalise les topoguides.

Le Pôle Vie Associative organise des manifestations, des séjours, promeut la randonnée sur les foires et salons, conseille les associations et encadre des groupes (devis sur demande).


Manifestations

- 18 décembre 2021 : Rando de Noël (randonnée de 5 km aux lampions ouverte aux non licenciés)
- 9 avril 2022 : Rando Challenge (rallye pédestre par équipe de 4 personnes ouvert aux non licenciés)
- 25 juin - 2 juillet 2022 : séjour randonnée à Rhuys (ouvert exclusivement aux licenciés FFRandonnée avec assurance)
- 17 juillet 2022 : Fête de la Rando à St Gabriel Brécy (ouvert aux non licenciés)
- 23 - 26 septembre : week-end rando à Pimpol (ouvert exclusivement aux licenciés FFRandonnée avec assurance)
- Décembre 2022 : Rando de Noël

Contact

CDRP 14

17 Rue des Frères Lumière - Le Central d'Affaires - Bureau N°20 - 14120 Mondeville

 02 31 82 28 83



cdtp.calvados@wanadoo.fr



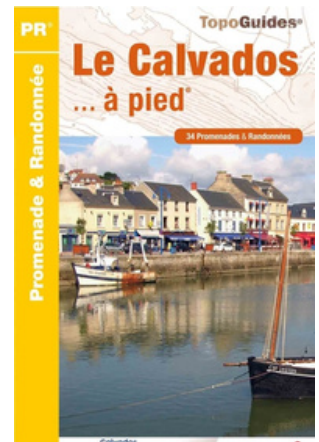
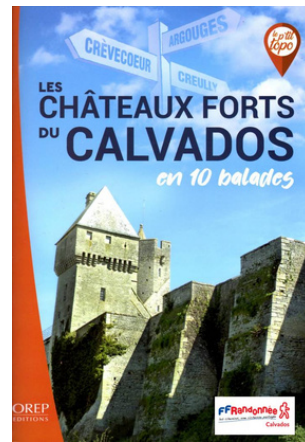
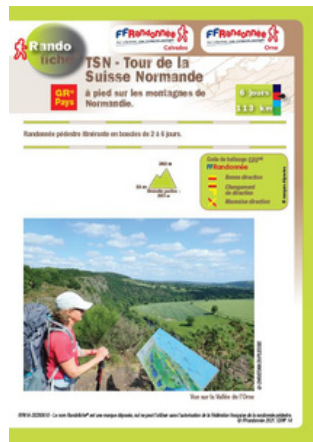
ffrandonnee14.com



Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Calvados

LES EDITIONS DU CDRP 14

Disponibles auprès du Comité,
sur www.ffrandonnee14.com et sur HelloAsso



GR Littoral de la Normandie De la Côte d'Albâtre aux falaises du Bessin

Plus de 20 jours de randonnée
le long des côtes de la Seine-
Maritime et du Calvados

15,90 €



GRP TOUR DE LA SUISSE NORMANDE

Une itinérance touristique de 2 à 6 jours au cœur
des montagnes de Normandie...

8,00 €



AMIRANDO

Randonnée Pédestre

SORTIES

Jours : Lundi - Dimanche

Durée : demi-journée - Journée -

Plusieurs jours

CONTACT

18 Boulevard des Alliés - 14000 Caen

✉ christian.duplessis.53@gmail.com

ATSCAF

Randonnée Pédestre - Marche Nordique

SORTIES

Jours : Jeudi - Vendredi

Durée : demi-journée

CONTACT

7 Boulevard Bertrand - 14034 Caen
Cedex

☎ 02 31 39 74 55

✉ atscafcalvados@orange.fr

🌐 https://locales.atscaf.fr/vitrine/locale.php?code_section=1400

ASSOCIATION DE QUARTIER DEMI LUNE STE THÉRÈSE

Randonnée Pédestre

SORTIES

Jours : Mardi - Dimanche

Durée : demi-journée - Journée

CONTACT

83 rue Ernest Manchon - 14000 Caen

☎ 02 31 84 16 45

✉ asso.demi-lune.stetherese@orange.fr

CALVADOS RANDONNÉE

Randonnée Pédestre

CONTACT

Chemin d'Evrecy - 14310 Landes-sur-Ajon

ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DU TOURISME PEDESTRE

Randonnée Pédestre

SORTIES

Jours : Jeudi - Samedi - Dimanche

Durée : demi-journée - Journée

CONTACT

5 rue de la Charte - 14760 Bretteville sur Odon

☎ 06 95 28 22 64

✉ daniel.baudet6@wanadoo.fr

CAP RANDO

Randonnée Pédestre - Rando Santé

SORTIES

Jours : Jeudi - Vendredi - Samedi -
Dimanche

Durée : demi-journée - Journée - Plusieurs
jours

CONTACT

7 Chemin du Clos Vodecoq - 14600
Equemauville

☎ 06 86 87 03 26

✉ caprando14@orange.fr



RANDO de NOEL

Balade aux lampions guidée et commentée ~5 km

SAMEDI 18 DÉCEMBRE 2021

18 h 00 | Caen (lieu donné à l'inscription)

Gratuit

Inscription en ligne sur : ffrandonnee14.com

(nombre de places limité)



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Calvados

CLUB DE PLEINE NATURE D'OMAHA BEACH

Randonnée Pédestre - Marche Nordique -
Longe Côte


SORTIES

Jours : Samedi

Durée : demi-journée

CONTACT

18 Base Eolia Normandie - 14710
Colleville-sur-Mer Le Cavey

 07 87 58 84 00

 contact.cpnob@orange.fr

ECOLE DE VOILE DE COURSEULLES


Longe Côte

SORTIES

Durée : 1 à 2 h

CONTACT

Place Docteur Lerozey - 14470
Courseulles-sur-Mer

 02 31 37 92 59

 info@edvcourseulles.fr

 <http://www.edvcourseulles.fr/>

CLUB DE PLEIN AIR DE L'ODON

Randonnée Pédestre


SORTIES

Jours : Samedi

Durée : demi-journée

CONTACT

10 Bis Rue de l'église - 14790 Verson

 02 3 26 79 90

 club_plein_air_odon@cpao14.org

 <http://cpao14.org>

EN SEMAINE SUR LES SENTIERS

Randonnée Pédestre


SORTIES

Jours : Jeudi

Durée : demi-journée - Journée - Plusieurs
jours

CONTACT

17 Grande Rue - 14111 Louvigny

 02 31 52 9216

 catherinehardy988@gmail.com

 <http://essls.jimdo.com/>

CLUB DE VOILE ET PAGAIE DE FRANCEVILLE

Longe Côte


SORTIES

Jours : Mercredi - Dimanche

Durée : 1 à 2 h - demi-journée

CONTACT

Chemin de la Baie - 14810 Merville-
Franceville Plage

 02 31 24 46 11

 cacvf14@gmail.com

 <http://cvpf2010.voile-franceville.asso.fr/>

ESL RANDO PEDESTRE

Randonnée Pédestre

SORTIES

Jours : Dimanche

Durée : demi-journée

CONTACT

ESL Rando Pédestre - Mairie - 14140
Livarot

PARFOURU/ODON
Samedi 09 avril 2022

RANDO CHALLENGE

Rallye pédestre en équipe
Ouvert à tous

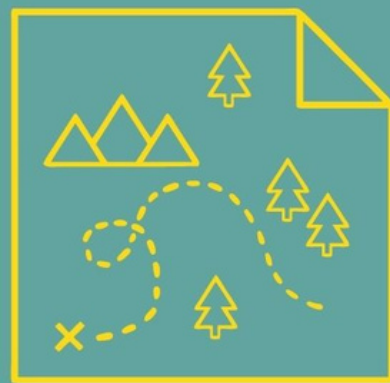
Infos et Inscriptions

CDRP 14

02 31 82 28 83

cdtp.calvados@wanadoo.fr

www.ffrandonnee14.com



LA GODASSE

Randonnée Pédestre

SORTIES

Jours : Dimanche

Durée : Journée - Plusieurs jours

CONTACT

Le Haut Laurent - 14310 Parfouru-sur-Odon

✉ sehier.jean-francois@wanadoo.fr

LES SENTIERS DE L'ORÉE

Randonnée Pédestre

SORTIES

Jours : Samedi - Dimanche

Durée : Journée

CONTACT

4 Rue du Clos Joli - 14123 Cormelles-le-Royal

☎ 02 31 72 52 47

✉ catherine.duval@sfr.fr

LES CHEMINS DU VENT

Randonnée Pédestre - Rando Santé

SORTIES

Jours : Lundi - Mercredi - Samedi -
Dimanche

Durée : de 1 h à plusieurs jours

CONTACT

5 Ter Rue des Champs Fleuris - 14730
Giberville

☎ 06 77 07 69 41

✉ lescheminsduvent@lescheminsduvent.fr

🌐 <https://lescheminsduvent.fr/>

LONGE CÔTE DE NACRE

Longe Côte

SORTIES

Jours : Lundi - Mercredi - Vendredi -
Samedi - Dimanche

Durée : 1 à 2 h

CONTACT

Rue du Clos du Manoir - 14280 Saint-
Contest

✉ longecotedenacre@laposte.fr

🌐 <https://www.longecotedenacre.com/>

LES CHEMINS PÉDESTRES DE MÉZIDON CANON

Randonnée Pédestre

SORTIES

Jours : Lundi - Jeudi - Vendredi - Dimanche

Durée : 1 à 2 h - demi-journée

CONTACT

22 Rue de la Fougère - 14270 Mézidon
Vallée d'Auge

☎ 09 51 89 86 29

✉ mpsaulnier@gmail.com

MARCHE ET DÉCOUVERTE DE OUISTREHAM

Randonnée Pédestre - Raquette à neige

SORTIES

Jours : Mercredi - Dimanche

Durée : de demi-journée à plusieurs jours

CONTACT

🌐 <http://club.sportsregions.fr/med>



FETE de la RANDO

Dimanche 17 juillet 2022
SAINT-GABRIEL-BRÉCY

9h00 : Randonnée de 9 km (3€)
Après-midi : Initiation Marche Nordique
Rando Santé



Barbecue (sur réservation) :
10€ le repas
(grillades + salades + dessert + eau)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

CDRP 14

02 31 82 28 83 / cdtp.calvados@wanadoo.fr
www.ffrandonnee14.com

MARCHE ET RÊVE

Randonnée Pédestre


SORTIES

Jours : Dimanche

Durée : de demi-journée à plusieurs jours

CONTACT

11 Rue Régiment Maisonneuve - 14123
Fleury-sur-Orne

 02 31 84 20 86

 dujardinphilippe14@wanadoo.fr

SWORD LONGE CÔTE


Longe Côte

SORTIES

Durée : 1 à 2 h

CONTACT

602 Rue du Long Pré - 14260 Malherbe-
sur-Ajon

 hinovis2@gmail.com

OFFICE COURSEULLAIS DES SPORTS

Randonnée Pédestre - Marche Nordique


SORTIES


Jours : Mardi - Mercredi - Samedi -
Dimanche

Durée : de 1 h à une journée

CONTACT

2 rue arthur leduc - 14470 Courseulles-
sur-Mer

 02 31 25 60 56

 ocs014@orange.fr

 [https://www.office-courseullais-des-
sports.fr/](https://www.office-courseullais-des-sports.fr/)

TERRE MER SPORT SANTÉ

Randonnée Pédestre - Marche Nordique
- Longe Côte


SORTIES

Jours : Mercredi - Vendredi - Dimanche

Durée : 1 à 2 h

CONTACT

26 Rue H Dobert - 14510 Houlgate

 06 95 67 69 99

 michelgigou@gmail.com

 <http://randeaucotefleurie.com/>

RANDO POUR TOUS

Randonnée Pédestre - Marche Nordique

SORTIES

Jours : Mardi - Jeudi - Samedi - Dimanche

Durée : de demi-journée à plusieurs jours

CONTACT

Maison des Associations - 14670 Troarn

 rando.pour.tous.troarn@gmail.com

 <http://randopourtous-troarn.jimdo.com/>

TOUQUES RANDONNÉE

Randonnée Pédestre - Marche Nordique

SORTIES

Jours : Mercredi - Jeudi - Dimanche

Durée : de demi-journée à plusieurs jours

CONTACT

Mairie - 14800 Touques

 touquesrando@sfr.fr

 [http://https://touquesrando.skyrock.co
m/-troarn.jimdo.com/](http://https://touquesrando.skyrock.com/-troarn.jimdo.com/)

TWISTO VÉLO RANDO

Lors de votre inscription au sein d'un club FFRandonnée, vous réglerez votre cotisation annuelle et votre licence.

CONTACT

14 Rue Léon Foucault - 14200 Hérouville-Saint-Clair

LA LICENCE ASSOCIATIVE

Pour pratiquer la randonnée ou une autre activité de marche dans un club



LES AVANTAGES

- une assurance adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité
- une assistance 24 h /24 et 7 j /7 en France comme à l'étranger
- un accès aux stages de formation de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs
- un accès aux voyages de randonnée organisés par les clubs, les comités de la Fédération ou les partenaires privilégiés
- des tarifs préférentiels :
 - au magazine Passion Rando (8€ pour 4 numéros ou 16€ pour 8 numéros)
 - à l'abonnement GR @ccess (à partir de 10€) qui vous permet d'organiser votre randonnée itinérante en ligne
 - pour toute commande sur le site de la boutique FFRandonnée
 - sur les manifestations de randonnée pédestre
- des avantages auprès des différents partenaires de la FFRandonnée

LES TARIFS 2021 – 2022

Type de licence	Part licence	Part assurance	Prix total licence*
IS (Individuelle sans assurance)	25,40 €		25,40 €
IR (Individuelle avec Responsabilité Civile)		0,45 €	25,85 €
IRA ANP Licence Associative Non Praticant (Responsabilité Civile et Accidents Corporels)		1,30 €	26,70 €
IRA (Individuelle avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)		2,60 €	28,00 €
IMPN (Individuelle Multiloisirs Pleine Nature)		12,60 €	38,00 €
IComités (Individuelle Comités avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)	34,40 €	2,60 €	37,00 €
IR FFSA (Double licence avec Fédération Sports Adaptés - Responsabilité Civile)	5,10 €	0,45 €	5,55 €
IR FFH (Double licence avec Fédération Handisport - Responsabilité Civile)	5,10 €	0,45 €	5,55 €
IR LC MA - Double licence avec les Fédérations conventionnées (RC uniquement pour la pratique du LC-MA)	13,65 €	0,45 €	14,10 €
FS (Familiale sans assurance)	50,80 €		50,80 €
FR (Familiale avec Responsabilité Civile)		0,45 €	51,25 €
FRA (Familiale avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)		5,00 €	55,80 €
FMPN (Familiale Multiloisirs Pleine Nature)		25,00 €	75,80 €
FComités (Familiale Comités avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)	68,80 €	5,00 €	73,80 €
FRAMP (Licence Familiale Mono Parentale avec Responsabilité Civile et Accidents Corporels)	26,80 €	4,80 €	31,60 €

LES AUTRES TITRES FFRANDONNÉE

LE PASS DÉCOUVERTE

Ce pass temporaire d'une journée, d'une semaine (8 jours) ou d'un mois (30 jours) est proposée par les clubs et comités de la FFRandonnée pour accueillir des pratiquants occasionnels sur un événement, un baptême d'activité, un stage, un séjour, ou tout simplement pour participer aux activités du club.

Tarifs : 1 jour : 2 € ; 8 jours : 4 € ; 30 jours : 8 €

LE RANDOPASS

Le Randopass est un titre de participation dématérialisé annuel, nominatif et individuel, proposé par la FFRandonnée et valable un an à compter de sa date de souscription. C'est à la fois une assurance qui vous couvre lors de vos randonnées à la journée ou en itinérance en France comme à l'étranger, et la possibilité de profiter des avantages partenaires. Souscription sur <https://boutique.ffrandonnee.fr/>

Tarif : 28 € (38 € pour le Randopass Sport+).

QUEL TITRE FFRANDONNÉE POUR QUEL RANDONNEUR ?

	je randonne avec un encadrant j'adhère à un club de la FFRandonnée	je suis randonneur individuel, je participe à un évènement dans un club ou comité	je suis randonneur individuel, je randonne hors club
Titre	licence associative	Pass découverte	RandoPass®
Type de titre	titre d'adhésion	titre de participation	titre de participation
délivrance	clubs ou comités	comités ou clubs	site internet (pris par le pratiquant)
durée de validité	saison sportive	1 jour, 8 jours, 30 jours	1 an de date à date
Garanties - Assurances	Accidents corporels, responsabilité civile, assistance rapatriements	Accidents corporels, responsabilité civile, assistance rapatriements	Accidents corporels, responsabilité civile, assistance rapatriements
pratique d'une activité dans un club ou comité	OUI	OUI	NON
Fournir un Certificat Médical de non contre-indication	OUI	NON (sauf sur demande de l'organisateur)	NON
accès séjours	OUI	OUI	NON
accès formation	OUI	stage pratiquer, Réussir sa rando, et thématiques	stage pratiquer, Réussir sa rando, et thématiques
Participation vie associative	OUI	NON	NON
avantages partenaires	OUI	NON	OUI

LES DISCIPLINES

LA RANDONNÉE PÉDESTRE

La randonnée pédestre est une activité physique ou sportive de nature qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en marchant et sans courir. Elle se pratique sur tous supports permettant un cheminement pédestre sans équipements et/ou techniques de progression liés à l'alpinisme. Cet itinéraire pédestre peut être matérialisé par des éléments de balisage et de signalisation ou non.

Elle varie dans ses appellations en fonction de la durée de la pratique :

- Une promenade est un itinéraire pédestre parcouru en moins de 4 heures de temps effectif de marche
- Une randonnée est un parcours pédestre dont le temps effectif de marche est supérieur à 4 heures
- Une grande randonnée est un parcours pédestre dont le temps effectif de marche est de plusieurs journées consécutives en itinérance. On parle de trek quand celle-ci se déroule en pays lointain ou en altitude.

LE LONGE CÔTE

Activité physique, de loisir ou de compétition, le Longe Côte - Marche Aquatique consiste à marcher en milieu aquatique avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Elle se pratique à plusieurs, tout au long de l'année, sur des plages de sable à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Le Longe Côte est à l'origine une méthode de musculation avec pagaie conçue pour l'entraînement des rameurs. Née en 2005 sur le littoral du nord de la France, cette pratique a été élaborée par Thomas Wallyn, un entraîneur professionnel d'aviron, à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.

LA MARCHÉ NORDIQUE

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue. La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.

Accessible à tous, cette pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique.

La Fédération Française d'Athlétisme est délégataire de la marche nordique. Elle en définit les normes. Elle collabore avec la FFRandonnée pour développer l'activité en France et propose des formations d'animateur.

LA RANDO SANTÉ

Les clubs labellisés Santé offrent un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes capables de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers et sans équipement médical, mais dont les possibilités physiques sont diminuées du fait :

- D'une sédentarité importante, du vieillissement, d'un manque de confiance en soi,
- D'un surpoids, d'un diabète, d'une immobilisation prolongée (suites d'interventions chirurgicales ou de chimiothérapie), ...
- De pathologies chroniques stabilisées : cardiopathies, bronchopathies...

LA RAQUETTE À NEIGE

La Raquette à Neige est une activité sportive de loisirs et de bien-être en pleine nature, accessible à tous et de plus en plus pratiquée dans les associations affiliées à la FFRandonnée. Elle se décline selon l'envie, intense et engagée ou calme et contemplative, et peut s'envisager en sorties à la journée ou en séjours avec des étapes en gîtes et refuges.

LA FORMATION

LES STAGES "PRATIQUER"

Ils proposent d'acquérir les techniques de bases de la randonnée pédestre, du long-côte ou de la marche nordique. En tant que futurs animateurs, vous pouvez également accéder à ces stages afin d'acquérir les compétences nécessaires à l'entrée en formation d'animateur.

LE CERTIFICAT D'ANIMATEUR DE PROXIMITÉ

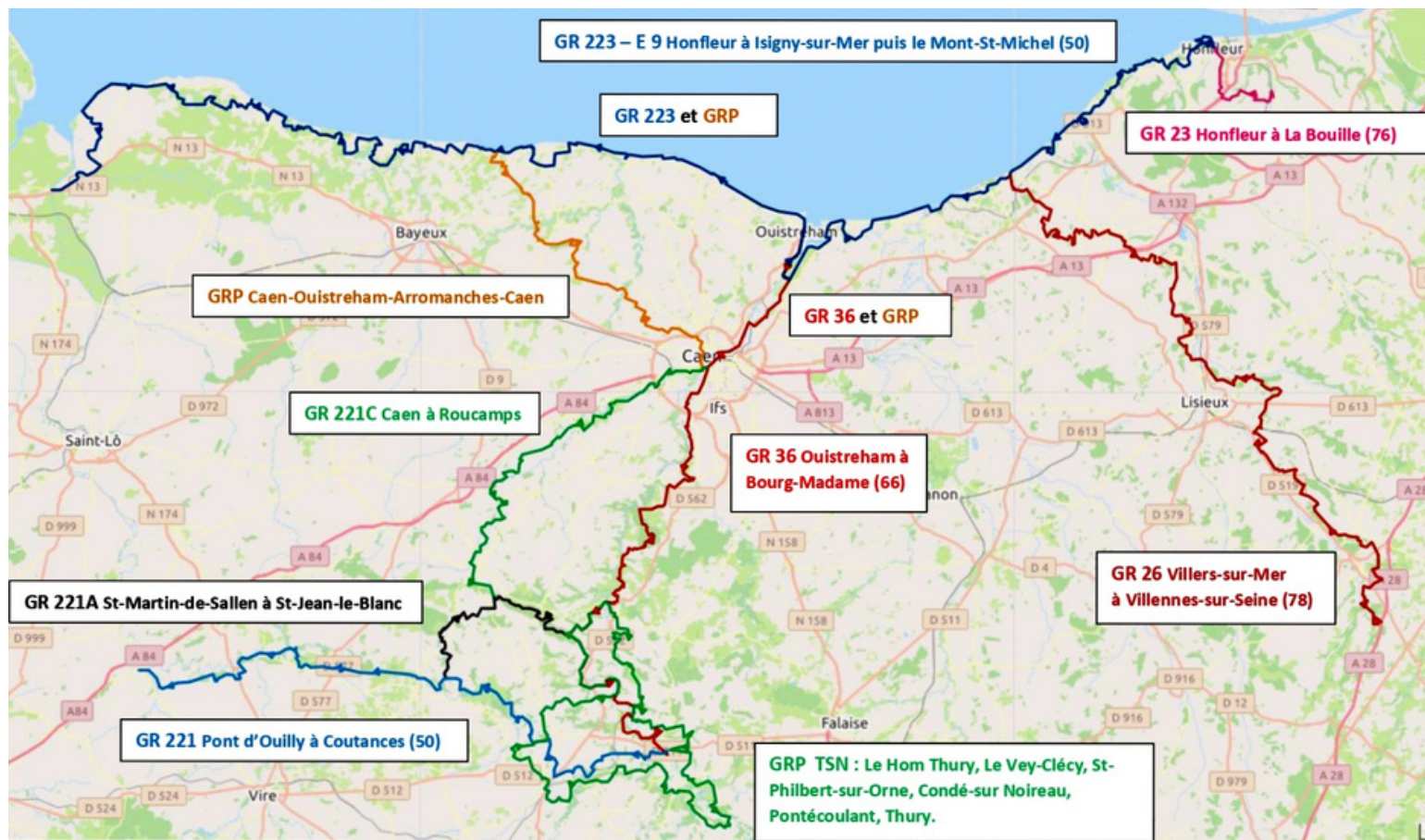
Le certificat d'animateur de randonnée de proximité vise à préparer des pratiquants aptes à exercer la fonction d'animateur de randonnée pédestre se déroulant sur une journée maximum.

LES BREVETS FÉDÉRAUX

Techniques, compétences et sécurité, la qualification de Brevet Fédéral vise à former des pratiquants aptes à exercer la fonction d'animateur (randonnée pédestre ou long-côte ou marche nordique)

Pour toute information concernant les formations :
Comité Régional Normandie - 02 33 55 34 30
normandie.formations@ffrandonnee.fr

LES ITINÉRAIRES DU CALVADOS



GR 223 : 193 km de Honfleur à Carentan - Topoguide réf 204 - De la Côte d'Albâtre aux falaises du Bessin

GRP Tour de la Suisse Normande : 113 km - Randofiche TSN - Tour de la Suisse Normande

GRP De Caen à la Mer : 91,5 km de Caen par le GR 36 jusqu'au pont de Ranville puis GR 223 jusqu'à Arromanches et retour à Caen via Lantheuil, Le Rosel et Authie - Pas de topoguide ni de Randofiche le décrivant actuellement

GR 36 : 81,5 km de Ouistreham à Pont d'Ouilly + variante du Val de May à Thury-Harcourt (22km) Topoguide épuisé

GR 221 : 74,5 km de Pont-d'Ouilly à Pont-Farcy - Topoguide épuisé

GR 221A : 24 km de Saint-Martin-de-Sallen à Saint-Jean-le-Blanc - Topoguide épuisé

GR 221C : 43 km de Caen à Roucamp) - Topoguide épuisé

GR 26 : 88 km de Saint-Laurent-des-GRès à Villers-sur-mer + variante de Ouilly-le-Vicomte à Pierrefitte-en-Auge (14km) et de Glanville à Deauville (10km) - Topoguide correspondant épuisé

Retrouvez les GR et GRP du Calvados sur le site mongr.fr

Près de 150 circuits PR en boucle s'offrent à vous. Retrouvez-les dans nos Topoguides.