

SPORTS NAUTIQUES

Clecy

BARAGE DU VEY

BARAGE DU VIADUC

BARAGE DE LA BATAILLE

BARAGE DU BO

BARAGE DU MOULIN A PAPIER

BARAGE HYDRO-ELECTRIQUE DE LA COURBE

BARAGE DU MOULIN NEUF

PONT D'OUILLY

BARAGE DE PONT-D'OUILLY

CANOË-KAYAK CANOEING

PONT D'OUILLY LOISIRS vous propose plusieurs formules en canoë kayak pour découvrir ou redécouvrir la Suisse Normande sur l'Orne. Découvrez les plaisirs d'une balade en canoë biplace, en kayak monoplace, d'une heure ou deux heures voire d'une descente de rivière de 5 à 13 km à la demi-journée (remontée en minibus). Mise à disposition de matériel adapté et régulièrement contrôlé afin de vous garantir une descente dans les meilleures conditions !

PASS DUO AVENTURE: 33€/pers.
3h de canoë (13km) + 3h d'accrobranche (ORNE AVENTURE La Roche d'Ôtre)

PONT D'OUILLY LOISIRS offer lots of different ways to discover the Swiss Normande by canoe (two people) or kayak (one person). An hour or 2 a down river trip of 5-12 kms (return by minibus). Ideal for groups of family or friends to explore the river Orne with its unique flora, fauna and landscapes. All our equipment is regularly maintained to give you the best outing possible.



PONT-D'OUILLY LOISIRS - Rue du Stade René Vallée - 14690 Pont d'Ouille
02 31 69 86 02 - www.pontdouilly-loisirs.com

SPORTS AÉRIENS - AERIALS SPORTS

AÉROCLUBS FLYING CLUBS

AÉROCLUB DE FALAISE
L'aéroclub de Falaise est une école de pilotage agréée par la FFA (Fédération Française Aéronautique), dispensant l'intégralité des formations liées au pilotage d'un avion léger. Découvrez les paysages normands vus du ciel en effectuant un baptême de l'air.
Rendez-vous sur www.aeroclubdefalaise.fr pour en savoir plus !

Falaise flying club is a flying school which gives out all information about flying a light aircraft. A beginner's lesson will take you over the Normandy countryside.

AERO CLASSIC
Aéro Classic Falaise est agréée par l'administration pour l'école de pilotage, et membre de la FFA (Fédération Française Aéronautique). L'association propose des vols ou promenade aérienne. Falaise Aero Classic offers flights flying lessons to help you decide whether to learn to fly.

Pour tous renseignements : aeroclassicfalaise.sitogo.fr

VOL À VOILE

Sur L'AÉRODROME DE FALAISE, le CAEN-FALAISE Planeurs permet à tout-chacun de pratiquer le vol en planeur, et de goûter aux plaisirs et aux sensations fortes du vol sans moteur... Venez sans hésiter nous voir, et plongez vous dans cet univers où les hautes technologies et la nature se mêlent avec passion!
Renseignements complémentaires sur caenfalaiseplaneur.free.fr.
Caen-Falaise Gliding Club is based at Falaise Aerodrome and welcomes everyone for an experience of non-motorised flight. Come and see us for an initiation flight which show you all the possibilities of gliding.
<http://caenfalaiseplaneur.free.fr>

PARAPENTE PARAGLIDING

Différentes formules de baptêmes de l'air en parapente réalisées sur les différents sites de la Suisse Normande sont proposées (dont la base d'envol de Saint-Marc d'Ouille). D'avril à octobre en fonction des conditions aérologiques, c'est possible pour tout le monde sans conditions de poids, d'âge et handicap! (Les prises de rendez-vous s'effectuent à l'aide du formulaire en ligne). Tarif à partir de 60 €. Ouverture d'avril à fin octobre.
From €60. Open April to October.
Different packages to start paragliding from different sites in the Swiss Normande (flight base at Saint-Marc d'Ouille). (reservations on-line).

PLAINE ALTITUDE
route des crêtes - 14220 Saint-Omer
02 31 69 39 31 - www.plaine-altitude.com

PADDLE STAND UP PADDLE

Venu tout droit de Hawaï, le Stand Up Paddle ou SUP est le nouveau sport de glisse nautique à la mode ! Debout sur une planche vous vous propulsez à l'aide d'une pagaie ! Vous évoluerez dans un rayon de 2km autour de la Base de Plein Air de Pont d'Ouille et testerez votre équilibre tout en vous amusant.

Just as it says on the tin, straight from Hawaii. Do a 3km circuit and have fun testing your balance.

PÊCHE FISHING

Pour pêcher à la ligne dans un cours d'eau ou un plan d'eau ayant communication avec les eaux libres, il faut obligatoirement adhérer à une Association Agréée pour la Pêche et la Protection du milieu Aquatique (AAPPMA) et acquitter la Cotisation Pêche et Milieux Aquatiques (CPMA) sauf pour les cartes "découverte moins de 12 ans". La Fédération du Calvados fait partie de l'Entente Halieutique du Grand Ouest (EHGO). Vous trouverez ci-dessous la liste des cours d'eau: To experience fantastic fishing, you need to belong to a recognised fishing organisation. The Tourist Office can help you get the necessary permits.

- 1ère catégorie :** Rivières: la Baize, Le Traîne Feuilles, la Dives, le Laizon, la Filaine
- 2nde catégorie:** Rivière l'Orne+ Lac de retenue EDF de Saint Philbert.
- ÉTANGS**
- Étang du lieu Pinet: 17 route de Martigny - 14420 Villers-Canivet. 06 26 27 22 18. Pêche à la truite, à la journée ou demi-journée
 - Les Sources de la Hère: « Saint Christophe » - 14690 Pierrefitte-en-Cinglais 02 31 69 26 26. Pêche à la truite à la journée ou 1/2 journée
 - Pertheville-Ners (1ère cat) permis de pêche et carte à l'année obligatoires (Ventes/Rens: Les 3 Cannes - Falaise)
 - Plan d'eau Municipal: Falaise (1ère cat) permis de pêche et carte plan d'eau obligatoires (Ventes/Rens: Office de Tourisme du Pays de Falaise)

DÉPOSITAIRES DES CARTES DE PÊCHE (Cartes vacances et cartes à la journée)

- Garage Bernier - Pont-d'Ouille: 02 31 69 80 35
- Bar de l'Isle - Pont-d'Ouille: 02 31 69 98 73
- Auberge du Roc - Mesnil-Villement: 02 31 69 27 92
- Articles de pêche - Potigny: 02 31 90 13 56
- Les 3 Cannes - Falaise: 02 31 90 04 01

Infos complémentaires: FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE DU CALVADOS POUR LA PÊCHE ET LA PROTECTION DES MILIEUX AQUATIQUES
3 rue de la Bruxelles - 14120 MONDEVILLE
02 31 44 63 00 / www.federation-peche14.fr

CENTRE AQUATIQUE AQUATIC CENTER

Espace ludique (toboggan, pentaglies, 5 couloirs, rivière contre courant, bassin extérieur et sportif, pataugeoire), **sportif** (salle de musculation, cardio, fitness, aquafitness), **bien-être** (sauna, hammam, jacuzzi), notre **espace modelage**. Des soirées événements. Body palm et body attack et toujours la zumba Aquafusion et Bokwa!

Water park with slides, counter flow, external racing pool and more. Gym (weights, cardio, aerobics) Spa with sauna, steam bath, jacuzzi and massage. Opening hours: www.ca-formeo.fr

FORMEO CENTRE AQUATIQUE sportif / bien-être / modelage
rue Maurice Nicolas - Falaise
02 31 41 69 00 / www.ca-formeo.fr

VÉLO TOURISME

VÉLO FRANCETTE

Partant de la Manche et descendant vers l'Atlantique, l'itinéraire de la Vélo Francette® vous fait découvrir les saveurs d'une douce France, traversant la Normandie, le Pays de la Loire et le Poitou-Charentes. Elle relie Quistreham à la Rochelle (600km). Pont d'Ouille, véritable carrefour stratégique pour effectuer une halte régénérante et chaleureuse, accueille les cyclotouristes dans des établissements labellisés Accueil Vélo. Une borne recharge des vélos électriques a également été installée près de l'église.

Guiding you from the Channel to the Atlantic (615 km), the cycle route La Vélo Francette® starts at Normandy's famed World War II D-Day landing beaches then leads you inland via Caen and Pont d'Ouille to the Domfrontais area.

www.lavelofrancette.com

VÉLO TOURISME

LA VOIE VERTE FALAISE-COULIBŒUF THE GREEN ROUTE

Sur un parcours de près de 7 kilomètres, l'ancienne voie de chemin de fer s'est transformée en voie verte. Elle est devenue le royaume des sorties en famille, des amateurs de courses à pied, des promenades en VTT/VTC. Les rails ont été retirés, un aménagement paysager a été opéré. Des parkings, des aires de pique-niques ont été installés. Au départ du centre aquatique dans Falaise, la voie verte de l'Ante est aménagée en sable stabilisé et offre de jolies vues sur la plaine et le coteau calcaire des Monts d'Eraines.

VOIE VERTE : FALAISE - DAMBLAINVILLE

Sur un parcours de près de 7 kilomètres, l'ancienne voie de chemin de fer s'est transformée en voie verte. Elle est devenue le royaume des sorties en famille, des amateurs de courses à pied, des promenades en VTT/VTC. Les rails ont été retirés, un aménagement paysager a été opéré. Des parkings, des aires de pique-niques ont été installés. Au départ du centre aquatique dans Falaise, la voie verte de l'Ante est aménagée en sable stabilisé et offre de jolies vues sur la plaine et le coteau calcaire des Monts d'Eraines.

BETWEEN FALAISE AND DAMBLAINVILLE

"Lose the car and use your legs!" Starting at the Aquatic Center, the green Route Falaise Damblainville is a multi-activity course situated on 7 kilometers of the ancient "iron trail" of Falaise - Coulibœuf. It has everything you could wish for - security, nature, activity and civility. Open to all at no cost, this trail permits, in complete security and excellent practical conditions, the cohabitation of "foot activities" (walking, hiking, jogging) with cycling (bicycle, mountain bike, etc) and even other activities!

VOIE VERTE : FALAISE - DAMBLAINVILLE

Sur un parcours de près de 7 kilomètres, l'ancienne voie de chemin de fer s'est transformée en voie verte. Elle est devenue le royaume des sorties en famille, des amateurs de courses à pied, des promenades en VTT/VTC. Les rails ont été retirés, un aménagement paysager a été opéré. Des parkings, des aires de pique-niques ont été installés. Au départ du centre aquatique dans Falaise, la voie verte de l'Ante est aménagée en sable stabilisé et offre de jolies vues sur la plaine et le coteau calcaire des Monts d'Eraines.

BETWEEN FALAISE AND DAMBLAINVILLE

"Lose the car and use your legs!" Starting at the Aquatic Center, the green Route Falaise Damblainville is a multi-activity course situated on 7 kilometers of the ancient "iron trail" of Falaise - Coulibœuf. It has everything you could wish for - security, nature, activity and civility. Open to all at no cost, this trail permits, in complete security and excellent practical conditions, the cohabitation of "foot activities" (walking, hiking, jogging) with cycling (bicycle, mountain bike, etc) and even other activities!

LOISIRS DE PLEIN AIR

BASE DE PLEIN AIR

La base de Plein air de Pont d'Ouille vous propose des séances d'initiation et des stages sportifs de pleine nature. Les initiations Tous publics (8 à 88 ans) ont lieu tous les vendredis en été (réservation obligatoire). Les activités proposées : VTT, Tir à l'Arc, Mini Raid.

Nestled in a hilly area, the preserved nature, The Base de Plein Air Pont-d'Ouille invites you every Friday in summer to discover the pleasures of outdoor sports in Suisse Normande : Mountain bike, Archery, Mini raid.

Rue du Stade René Vallée - 14690 Pont d'Ouille
02 31 69 86 02 - www.pontdouilly-loisirs.com

PARCOURS ACROBATIQUE TREE CLIMBING

ORNE AVENTURE
Le parc regroupe plus de 100 jeux sur 9 parcours, dans un cadre exceptionnel classé « espace naturel sensible ». Our park has over 100 trails in 8 levels of increasing difficulty. Suitable for people from the age of three upwards to a "black" trail for the most daring only.

de 8 à 20€
Ouverture de mars à novembre
de 8 à 20€
Open from March to November

ORNE AVENTURE
Roche d'Ôtre
61430 St Philbert/Orne
06 17 05 09 60
www.orneaventure.fr

MARCHE NORDIQUE NORDIC WALKING

Discipline en vogue, la marche nordique s'est développée dans les pays scandinaves au début des années 70. Elle fait travailler aussi bien l'endurance que les muscles ! Pratique très complète, elle sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps.

PONT-D'OUILLY LOISIRS
Rue du Stade René Vallée
14690 Pont d'Ouille
02 31 69 86 02
www.pontdouilly-loisirs.com

l'Office de Tourisme du Pays de Falaise
02 31 90 17 26

PARCOURS ACROBATIQUE TREE CLIMBING

BEAUREGARD AVENTURE SUD
Sur un parc de 17 hectares, 6 parcours dans les arbres dont un à partir de 2 ans, deux tyroliennes géantes de 100 et 130 mètres »

6 treetop trails, including one suitable for 2 year olds upwards, two giant rope trails of 100 and 130m, all set in a 17 hectare park.

Ouverture de fin mars aux vacances de la Toussaint. Open from the end of March until early November.

BEAUREGARD AVENTURE SUD - Bois du Mont Tassilly - 14170 Olendon
06 99 83 97 98 - www.beauregard-aventure-sud.com

PARCOURS ACROBATIQUE TREE CLIMBING

ESCALADE - CLIMBING

LE MONT MYRHA - Falaise

Dalles, surplombs, blocs vous accueilleront pour vous permettre de vous élever aux arts de la grimpe. Les voies font de 5 à 15 m de hauteur. Le Mont Myrrha est un site sportif. L'ensemble des voies est équipé de relais à 2 broches. Il existe de nombreux blocs dont certains ne sont pas signalés sur le plan d'accès aux secteurs.

Accès : En arrivant de Caen, par l'avenue d'Hastings, prendre la voie panoramique à gauche. Passer l'éperon rocheux face au château et stationner sur le parking à droite.

Artificial climbing area outdoors, climbs between 5 and 15 metres. all climbs have pitons. Some are not marked on the map. Access: arriving from Caen via Avenue d'Hastings, take the scenic route on the left. Pass the rocky outcrop opposite the castle and park in the car park on the right.

Topoguide en vente au prix de 5 € Guide book (french only) 5 €

GOLF DE CAEN Garcelle-Secqueville

Complexe sportif, golf 3 parcours 18 trous par 70, 9 trous par 30 et 6 trous. 4 indoor tennis courts, Badminton.

Sports complex with 3 golf courses (18, 9 and 6 holes), 4 indoor tennis courts, Badminton.

Route de Lorguichen - 14540 Garcelles-Secqueville
02 31 39 09 09 - www.golfdecaengarcelles.com

PARCOURS DÉCOUVERTE

SE PROMENER, C'EST AUSSI DÉCOUVRIR! Territoire multiple, le Pays de Falaise s'est équipé de splendides panneaux en lave émaillée permettant de mieux appréhender la richesse patrimoniale du territoire.

WALK AND DISCOVER. To help you get to know the richness of our region's heritage, we have installed information panels throughout our area in both French and English.

PARCOURS D'INTERPRÉTATION DU PAYS DE FALAISE:
Chaque des 57 communes du territoire est mise en valeur par un panneau fournissant des informations sur un site majeur, une activité économique passée ou actuelle, la petite ou la grande histoire... Incontournable au cours de vos pérégrinations, ces mobiliers vous apporteront le complément indispensable à l'enrichissement de vos balades. Each of the 57 local authority areas that make up the Pays de Falaise have put up panels to tell you about major sites or how people earned their living in the past or nowadays ...

PARCOURS D'INTERPRÉTATION DE FALAISE:
Construit au cœur d'un site magnifique, la ville natale de Guillaume le Conquérant offre aux promeneurs un patrimoine architectural et naturel incomparable. Découvrez la ville intra-muros en suivant un parcours d'interprétation, constitué de 18 panneaux, qui vous permettra de découvrir les principaux sites de la cité de Guillaume. Built on a stunning site, William the Conqueror's home town offers walkers a rich architectural heritage in a beautiful natural setting. Discover the main sites within the walls of William's old city through a trail of 18 panels.

PARCOURS D'INTERPRÉTATION DE POTIGNY, MINE D'HISTOIRE!
Composé de 20 bornes illustrées, ce circuit jalonne les rues de Potigny, riche d'un patrimoine original, varié et très souvent préservé et vous permet de mieux saisir la spécificité historique de Potigny. D'abord petit bourg rural de la Normandie traditionnelle, la commune est devenue un important foyer d'activité minière. 20 illustrated panels take you through the streets of Potigny and tell you about its rich history as it grew from a small rural community to a major mining centre.

Fiche descriptive gratuite disponible à l'Office de Tourisme du Pays de Falaise ou téléchargeable sur le site www.falaise-tourisme.com
Free leaflet available from Falaise Tourist Office (French only) or download from www.falaise-tourisme.com

PARCOURS DÉCOUVERTE

SE PROMENER, C'EST AUSSI DÉCOUVRIR! Territoire multiple, le Pays de Falaise s'est équipé de splendides panneaux en lave émaillée permettant de mieux appréhender la richesse patrimoniale du territoire.

WALK AND DISCOVER. To help you get to know the richness of our region's heritage, we have installed information panels throughout our area in both French and English.

PARCOURS D'INTERPRÉTATION DU PAYS DE FALAISE:
Chaque des 57 communes du territoire est mise en valeur par un panneau fournissant des informations sur un site majeur, une activité économique passée ou actuelle, la petite ou la grande histoire... Incontournable au cours de vos pérégrinations, ces mobiliers vous apporteront le complément indispensable à l'enrichissement de vos balades. Each of the 57 local authority areas that make up the Pays de Falaise have put up panels to tell you about major sites or how people earned their living in the past or nowadays ...

PARCOURS D'INTERPRÉTATION DE FALAISE:
Construit au cœur d'un site magnifique, la ville natale de Guillaume le Conquérant offre aux promeneurs un patrimoine architectural et naturel incomparable. Découvrez la ville intra-muros en suivant un parcours d'interprétation, constitué de 18 panneaux, qui vous permettra de découvrir les principaux sites de la cité de Guillaume. Built on a stunning site, William the Conqueror's home town offers walkers a rich architectural heritage in a beautiful natural setting. Discover the main sites within the walls of William's old city through a trail of 18 panels.

PARCOURS D'INTERPRÉTATION DE POTIGNY, MINE D'HISTOIRE!
Composé de 20 bornes illustrées, ce circuit jalonne les rues de Potigny, riche d'un patrimoine original, varié et très souvent préservé et vous permet de mieux saisir la spécificité historique de Potigny. D'abord petit bourg rural de la Normandie traditionnelle, la commune est devenue un important foyer d'activité minière. 20 illustrated panels take you through the streets of Potigny and tell you about its rich history as it grew from a small rural community to a major mining centre.

Fiche descriptive gratuite disponible à l'Office de Tourisme du Pays de Falaise ou téléchargeable sur le site www.falaise-tourisme.com
Free leaflet available from Falaise Tourist Office (French only) or download from www.falaise-tourisme.com

PROPOSITIONS DE FORFATS

L'office de Tourisme est à votre service pour organiser votre séjour. En groupe ou en individuel, nous vous proposons :

- Transfert et accompagnement
- Fourniture de cartes, carnets de voyage
- Réservation de votre hébergement dans des établissements spécialisés (réparation de votre matériel, séchage des vêtements, paniers repas et portage de vos bagages...)
- (IMMATRICULATION ATOUT FRANCE N°IM.014.11.008).

SEJOUR CULTURE ET SPORT A PARTIR DE 231.00€/PERSONNE

Jour 1 :

Matin : Randonnée sur les Pas de Guillaume le Conquérant.
Midi : Déjeuner dans un restaurant de Falaise.
Après-midi : Visite libre du Musée des Automates ou du Musée André Lemaitre.
Soir : Dîner dans un restaurant du Pays de Falaise.
Hébergement : Nuit en chambre d'hôte, gîte ou hôtel.

Jour 2 : Petit déjeuner en chambre d'hôtes, gîte ou hôtel.

Matin : Visite du Mémorial des Civils dans la Guerre ou du Mémorial de Montormel.
Midi : Déjeuner dans un restaurant du Pays de Falaise.
Après-Midi : Accrobranches à BEAUREGARD AVENTURE SUD ou ORNE AVENTURE.
Fin de Journée : Centre Aquatique Forméo de Falaise.
Soir : Dîner dans un restaurant du Pays de Falaise.
Hébergement : Nuit en chambre d'hôte, gîte ou hôtel.

Jour 3 : Petit déjeuner en chambre d'hôtes, gîte ou hôtel.

Matin : Descente en Canoë-Kayak depuis la Base de Plein Air de Pont d'Ouille.
Midi : Déjeuner dans un restaurant de la descente (Pique-nique à votre charge).
Après-Midi : Poursuite de la descente jusqu'à Clécy.

WEEK-END RANDONNÉE EN PAYS DE FALAISE
A PARTIR DE 98.00€/PERSONNE

Jour 1 :

Matin : Randonnée sur les Pas de Guillaume le Conquérant
Midi : Déjeuner dans un restaurant du Pays de Falaise.
Après-Midi : Randonnée à la Roche d'Ôtre
Soir : Dîner dans un restaurant du Pays de Falaise.
Hébergement : Nuit en chambre d'hôte, gîte ou hôtel.

Jour 2 :

Matin : Randonnée à la Brèche au Diable
Midi : Déjeuner dans un restaurant du Pays de Falaise.
Après-Midi : Randonnée aux Monts d'Eraines.



Sport & Nature

FALAISE ET SON PAYS COEUR DE NORMANDIE

UK FR

FALAISE ET SON PAYS COEUR DE NORMANDIE

Map of Falaise and surrounding areas with icons for various activities.

Retrouvez tous les guides et les parcours de randonnées du Pays de Falaise à l'Office de Tourisme

L'OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE FALAISE
5, Place Guillaume le Conquérant
14700 Falaise
Tél. +33 (0)2 31 90 17 26
www.falaise-tourisme.com

Nous apportons un soin particulier à l'entretien des sentiers et au balisage. En cas de constatation d'un problème sur un parcours, n'hésitez pas à nous le faire savoir en vous connectant à SURICATE.

SURICATE
TOUS SENTIÈRES DES SPORTS DE NATURE

SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr

FFA Randonnée Calvados LE DÉPARTEMENT NORMANDIE

