

Fiche technique exspen « La tanière du Dragon » version du 9 février 2010

Titre de la sortie :

La tanière du Dragon.

Zone géographique concernée :

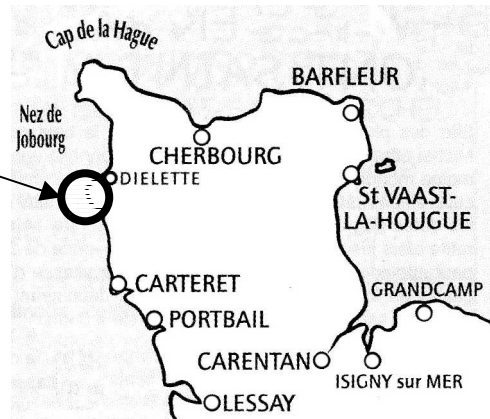
Communes de Sciotot 50340 et Flamanville 50340.

Type :

Randonnée nature de découverte de l'environnement.

Nombre maximum de participants :

50 personnes.



Thème de la sortie :

« La tanière du Dragon »

En cet endroit, le littoral offre un merveilleux point de vue sur les formations géologiques de l'ère primaire et du cadomien dite « auréole métamorphique ». Ces lieux de ressources minières ont aussi inspiré une des principales légendes du V^{ème} siècle. Immergé dans ces lieux emprunts d'histoire, la randonnée se termine par la visite du château de Flamanville avant le retour au point de départ.

Durée précise entre le RDV au point de départ et la fin de la sortie :

5 heures minimum, 10 Km de parcours nature.

Lieu de RDV :

Parking du lieu dit « Le Fortin » face à la mer, Sciotot 50340.

Spécificité :

Les heures de départ sont en fonction de la marée, nous consulter.

Niveau de difficulté :

~~Difficulté 0 : parcours sur bitume ou béton plat, sans obstacles majeurs.~~

75% du parcours Difficulté 1 : parcours sur GR, sable ou chemin naturel non plat sans obstacles majeurs.

25% du parcours Difficulté 2 : parcours nature facile nécessitant l'utilisation des mains sans matériel de sécurisation.

~~Difficulté 3 : parcours nature facile nécessitant l'utilisation des mains avec matériel de sécurisation.~~

~~Difficulté 4 : parcours nature difficile nécessitant l'utilisation des mains avec matériel de sécurisation.~~

Matériel obligatoire :

Les séances sportives durent 5 heures minimum et nécessitent :

- De l'eau et de la nourriture dans un sac à dos de petite taille.
- Votre tenue vestimentaire doit recouvrir votre corps, bras couverts et jambes couvertes.
- Vos chaussures doivent être fermées et avec des semelles anti-dérapantes type chaussures de sport extérieur.

Prévoir :

- Un change, certains passages peuvent se faire dans 10 centimètres d'eau.
- Une protection solaire, suivant la météo.
- Un vêtement de pluie, suivant la météo.

N'oubliez pas de prévenir le guide si :

- Vous avez peur de l'eau.
- Vous avez peur du vide.

Accessibilité pour les différents publics :

A partir de 10 ans (recommandation).

Accessible au public senior.

Variantes :

Effectuer le parcours en randonnée itinérante : temps de parcours de 4 heures, distance réduite à un équivalent de 3,5 km de marche.