

Calvados

Un amour de Normandie



**Des idées à aimer
toute l'année**



**En manque
de vert ?**

**Envie
de vrai ?**

**Besoin
de bouger ?**



Sommaire

■ Vous avez dit incontournables ? <i>14 must à ne pas rater</i>	4
■ Nos bonnes adresses à Caen <i>La ville comme un vrai Caennais</i>	6
■ Nos plages ont la cote <i>De B à V, faites le plein d'iode</i>	12
■ Avis de bonne humeur <i>Des idées pour s'amuser</i>	15
■ Les plages du souvenir <i>Le Jour J, c'était ici</i>	16
■ Un patrimoine remarquable <i>10 sites qui méritent votre visite</i>	22
■ Guillaume le Conquérant <i>La Fabuleuse Epopée</i>	24
■ On se bouge ! <i>Les sports côté nature</i>	28
■ Le roi cheval <i>Le Calvados est son royaume</i>	34
■ Jardins d'essences <i>Balade dans 8 jardins remarquables</i>	36
■ Fort de tendresse <i>Les stars gourmandes du Calvados</i>	42
■ Il avance à contre sens <i>Un chef et des recettes</i>	43
■ Pèlerinages et lieux sacrés <i>Des saints et des pèlerins</i>	46

Vous avez dit incontournables ?

Voici 14 must qu'il faut avoir absolument vus ou faits avant de quitter le Calvados...



1 Visiter le Mémorial de Caen
pour mieux comprendre l'histoire du 20^e siècle, de la deuxième guerre mondiale et de la Bataille de Normandie avant de vous rendre sur les plages.



2 Découvrir les plages du débarquement pour voir le port artificiel d'Arromanches (*faites-le depuis les hauteurs, près du cinéma circulaire Arromanches 360*), les 9 387 tombes du cimetière américain de Colleville-sur-Mer, l'émouvante cérémonie des couleurs le Jour J sur le site de la Pointe du Hoc...



6 Vous balader au bord de la mer à Cabourg pour déambuler sur la promenade Marcel Proust, la plus longue d'Europe réservée aux piétons, voir aussi Houlgate, Villers-sur-Mer, Lion-sur-Mer..., admirer les villas Belle-Epoque et les cabines de plage...



4 Marcher sur les pas de Guillaume le Conquérant à Caen
pour voir la ville depuis les remparts de son château, visiter les musées qu'il héberge, découvrir l'Abbaye aux Hommes où il est inhumé et l'Abbaye aux Dames où repose sa femme Mathilde.



3 Flâner à Honfleur autour du Vieux Port pour apprécier le charme de ses vieilles ruelles, pousser la porte d'une galerie, admirer l'étonnante église Sainte-Catherine, sa nef en forme de coque de bateau renversée et son clocher séparé.



5 Jouer les stars sur les planches de Deauville pour admirer les villas et les grands hôtels du front de mer, profiter du casino, faire du shopping, aller à Trouville acheter son poisson fraîchement débarqué sous les halles !



7 Prendre le temps de bien visiter Bayeux pour voir la célèbre Tapisserie, la cathédrale Notre-Dame, le MAHB, dernier né des musées de la ville, pour se balader dans les rues pavées aux superbes hôtels particuliers...



10 Flâner dans des amours de villages pour connaître Beuvron-en-Auge, Beaumont-en-Auge, Blangy-le-Château, Reviers, Crépon, Clécy, Saint-Sever ou Villerville, entre autres...



8 Visiter la basilique de Lisieux pour découvrir comme des milliers de pèlerins tous les sites où a vécu Sainte Thérèse, dans la deuxième ville de pèlerinage la plus importante de France.



9 Sillonner le Pays d'Auge
pour prendre la route du cidre entre pommiers, vaches et maisons à colombages... Déguster en toute modération un verre de cidre, de jus de pomme ou de calvados, chez l'un des nombreux producteurs.



12 Randonner en Suisse normande pour admirer le point de vue des crêtes à Saint-Omer, vous promener dans Clécy ou descendre l'Orne en canoë-kayak.



13 Passer la journée au Viaduc de la Souleuvre pour pique-niquer dans le bocage normand en regardant les sauts à l'élastique, faire une descente en luge d'été, profiter du paysage spectaculaire et bucolique.



14 Vous balader depuis la baie de Sallenelles pour marcher ou rouler sur les bords de l'Orne, via Pegasus Bridge et Caen, jusqu'en Suisse Normande.

Nos bonnes adresses à Caen

Entre deux visites, voici une sélection d'adresses que les Caennais apprécient pour se poser, manger un morceau, boire un verre, trouver une bonne bouteille ou chiner un bouquin épuisé...



Dolly's

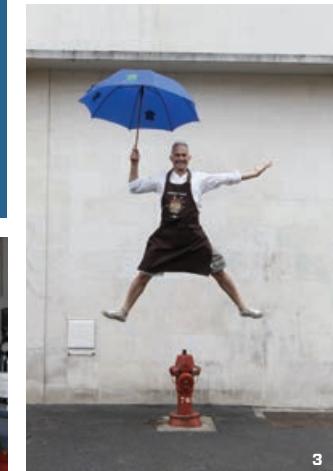
Cette ambassade gourmande *so british* apporte un délicieux démenti aux préjugés sur la cuisine de sa gracieuse Majesté. Dans une déco qui mêle objets chinés et souvenirs personnels, on s'adonne aux joies du cream tea, des scones, des œufs brouillés au saumon ou au bacon (anglais of course) sans oublier l'incontournable fish and chips national. Tout ou presque est cuisiné maison avec des produits bio à 70-80 %. Hamburgers panta-gruélées dans un pain cuit par un vrai boulanger. Plats végétariens. Depuis cette année, on peut commander en ligne et récupérer ses emplettes à la boutique à côté du restaurant.

Ouvert 7 jours sur 7 sauf le lundi soir (fermeture à 19h).
18 avenue de la Libération
Tél. : 02 31 94 03 29

Alban Guilmet /1

Délicieux chocolatier pâtissier qui vous accueille dans ses deux adresses : boulevard Yves Guillou ou rue St Jean. Alban et son épouse adorent le chocolat, avec une petite faiblesse pour les crus de Madagascar et du Venezuela. Certains chocolats sont bio comme l'Illanka, un cacao très rare composé uniquement de fèves blanches qui poussent dans le nord du Pérou. Autres spécialités : les macarons qui sont à se damner, les gâteaux (goûtez le C'bon vous m'en direz des nouvelles) et les glaces maison. Un régal...

6 rue St Jean - 80 bld Yves Guillou
Tél. : 02 31 28 53 43



Sur votre agenda...

- Mi-juin : Les courants de la Liberté, festival de course pour tous
- Fin juin : Caen rétro Festival, voitures anciennes
- Début Juillet : Festival Beauregard à Hérouville Saint-Clair, château de Beauregard (musique pop-rock)
- Fin octobre : Nordik Impact à Caen, festival des cultures numériques et indépendantes (concerts, projections et exposition)
- Novembre : Les Boréales, Caen et sa région, festival dédié à la culture nordique en Europe

Les petites douceurs /2

Ici les petites douceurs font du bien. En commençant par le thé ou le chocolat chaud maison au lait entier et à la crème. Les thés sont de la maison Théodor. Détail amusant : vous aimez la théière fleurie et colorée dans laquelle on vous a servi ? Qu'à cela ne tienne, repartez avec... toute la vaisselle (Greengate) est à vendre. A midi, petite restauration à base de produits de saison. Soupes, tartes, salades et cakes salés... Desserts à la hauteur du nom de l'établissement : tarte abricot pistache, crèmes au chocolat, cheese cake, tarte chocolat caramel beurre salé... tout maison et drôlement bon.

19 rue des Croisiers - Tél. : 02 31 86 51 28

Ouvert de 9h à 18h du mardi au vendredi et de 10h à 18h30 le samedi.
13 rue aux Fromages
Tél. : 02 31 95 65 64

Heula /3

Un soir, trois copains se disent qu'il n'y a pas de marque identitaire en Normandie et huit ans plus tard, l'auto dérision à la Heula à base de dessins au trait, d'idées simples et de textes courts se porte on ne peut mieux. Vaisselle, T-shirt, tabliers de cuisine, mugs, boîtes et tapis de souris parlent du temps forcément pourri qu'il fait ou qu'il va faire, croquent les péripéties humides des supposés péquenots du coin ou célèbrent la vache normande dans tous ses états ! Heula...

7 rue Froide
Tél. : 02 31 43 98 25 - www.heula.fr

Memoranda /4

L'Ali Baba du bouquin. Installé depuis 30 ans à deux pas de la place Saint-Sauveur, cette boutique dédiée au livre d'occasion et de collection

perpétue la tradition d'édition et d'imprimerie du quartier. C'est dans ces rues que se dressait l'Université de Caen, la plus ancienne de France, fondée en 1432 par les Anglais, mais entièrement détruite par les bombardements de la 2ème guerre mondiale. Entre deux trouvailles, on s'attable pour déjeuner ou prendre le thé au petit café à l'étage. Cuisine comme à la maison faite devant vous à base de produits bio et gâteau au chocolat mi-cuit dont on dit le plus grand bien...

19 rue des Croisiers - Tél. : 02 31 86 51 28

Le verre à soi /5

Un vrai bon bar à vin avec une terrasse ensoleillée sur les rives de l'Orne, que demander de plus ? Après 25 ans dans la restauration, Xavier régale une clientèle d'habitues dans son bistro chaleureux et convivial. Assiettes maison, produits du terroir, charcuteries, fromages et vins de propriétaires dénichés par ce bon vivant : la formule fait mouche. L'hiver : camembert rôti et St Joseph ; l'été : rosé de Provence et assiette de pata negra en terrasse. Elle est pas belle la vie ?

23 quai Eugène Meslin - Tél. : 02 31 83 08 77
Ouvert de 9h à 18h du mardi au vendredi et de 10h à 18h30 le samedi.
13 rue aux Fromages
Tél. : 02 31 95 65 64

La Boite à Calva /6

L'adresse pour dénicher LE calvados. Michèle a sélectionné une quinzaine de producteurs du pays d'Auge et du Donfrontais. Dans le premier, de la pomme et rien que de la pomme ; dans le second, 70% de pomme et 30% de poire avec une bouche plus tourbée. Dans le magasin, vous pourrez dénicher des bouteilles hors d'âge - 70 ans pour les plus vieux et des millésimes d'exception. Très joli choix également de cidres (dont le cidre givré), de pommeaux, de poirés, de granité et de bières

6 impasse Tour de Terre
Tél. : 02 31 85 10 75

normandes. Avec aussi quelques spécialités du terroir pour compléter le tableau.

8 rue Froide
Tél. : 02 31 96 88 24
www.applebrandy.fr

Le Cargö /7

La salle des musiques actuelles de Caen et la meilleure acoustique de l'Ouest. Idéalement situé près de l'eau dans un environnement verdoyant, le bâtiment moderne accueille, dans ses deux salles de concerts de 938 et 420 places, des formations renommées et la crème de la scène locale qu'il aide à grandir. Agréable club terrasse où prendre un verre entre deux morceaux au bord du canal. Accueille également le festival Nordic Impact qui a lieu chaque année en octobre.

9 cours Caffarelli
Tél. : 02 31 86 79 31
www.lecargo.fr

El Che /8

Cuba et ses rythmes endiablés vous secouent dans ce bar rhumerie caché sous les remparts du château ouvert jusqu'à trois heures du matin (sauf mardi, 1h). Une petite plage de sable, quelques palmiers, un mojito ou une caïpirinha : l'adresse affiche son penchant latino. Des cours de salsa sont même proposés gratuitement tous les mardi et mercredi à partir de 21h. Et pour une ambiance chaude à point, la carte des cocktails joue sur la qualité et la fraîcheur des produits. Ambiance bonne enfant sur la piste de danse comme en salle. Caramba...

6 impasse Tour de Terre
Tél. : 02 31 85 10 75



Feu d'artifice sur la plage de Cabourg

Nos plages ont la côte

De l'estuaire de la Seine à l'embouchure de la Vire, la côte du Calvados vous offre une belle diversité de paysages, de stations réputées et de ports de plaisance. De B comme Bessin à V comme Villégiature, voici notre sélection de sites et d'activités pour faire le plein d'iode...

La plage d'Arromanches avec ses célèbres caissons Phoenix qui ont servi à créer le port artificiel du débarquement.
Lire page 18



romanches, plage d'Omaha Beach, pointe du Hoc, batterie de Longues-sur-Mer, cimetière américain de Colleville...



amis. Une vraie réserve à souvenirs... Souvent blanches ou bleues, stars des cartes



Les cabines de plage, très nombreuses sur la côte de Nacre



A Deauville, les parasols hissent les couleurs

Notre conseil : grimper sur la falaise qui se dresse entre Saint-Côme-de-Fresne et Arromanches pour découvrir un point de vue impressionnant sur les plages du débarquement et les vestiges du port artificiel Mulberry...

C'est également une côte propice à la balade à pied pour découvrir la beauté des falaises blanches sculptées par la mer, la douceur des dunes et d'immenses étendues de plages de sable fin...

Bon plan : déguster un plateau de fruits de mer à Port-en-Bessin, à Grancamp-Maisy ou à Courseulles-sur-Mer.

La cabine, c'est le refuge des familles au bord de l'eau. L'endroit où l'on range chaises, table de pique-nique, jeux de plages divers et variés. Le lieu intime et secret où l'on se change à l'abri des regards. La petite cabane en bois où l'on aime se retrouver entre amis. Une vraie réserve à souvenirs... Souvent blanches ou bleues, stars des cartes

postales, elles se dressent sur le sable, serrées les unes contre les autres pour résister à l'assaut des éléments. Les cabines font partie du patrimoine des stations du Calvados...

Bon plan : se faire inviter à un apéro cabine



sur l'observatoire du Gros-Banc, vous pourrez approcher les oiseaux de la réserve ornithologique. L'estuaire de la Seine fait partie des trois plus grands estuaires de France. Vaste zone humide de près de 10 000 hectares, il abrite un ensemble de milieux remarquables : vasières, prés salés, mares, roselières, prairies humides. La Maison de l'Estuaire propose des visites guidées dans ce milieu étonnant.

Bon plan : faire une balade à vélo de Caen jusqu'à l'estuaire de l'Orne en franchissant le célèbre Pegasus Bridge.



C'est « the plage to be ». Bâtie au 19^e siècle par le Duc de Morny pour être le « royaume de l'élégance », Deauville s'y applique depuis avec brio. Le Festival du Cinéma Américain, l'un des événements phares de la station, a lieu tous les ans en septembre.

Les belles se pressent aux nombreuses courses et ventes de chevaux. La splendeur de ses grands hôtels et de son casino le dispute à l'allure folle des maisons anglo-normandes, comme la villa Strassburger, construite pour le baron Henri de Rothschild sur un terrain appartenant à la famille de Gustave Flaubert.

Bon plan : se balader en amoureux sur les Planches en se prenant pour Annouck Aimée et Jean-Louis Trintignant. Chabadabada...



L'architecture des villégiatures, signature de la côte Fleurie. Ici, Trouville.



Deauville, Trouville, Cabourg, Houlgate, Honfleur... : la côte fleurie réunit un bouquet de stations balnéaires à la réputation internationale. C'est la campagne qui l'entoure, le Pays d'Auge et les nombreux jardins des villas côtières qui lui ont donné son nom. Trouville-sur-Mer est un authentique mélange chic et charme. Houlgate présente quelques-uns des plus beaux exemples d'architecture balnéaire. Cabourg a inspiré Marcel Proust. Villers-sur-Mer permet d'imaginer le monde il y a 160 millions d'années !

Bon plan : dormir au grand hôtel de Cabourg, dans la chambre qu'occupait Marcel Proust.



L'ombre de Marcel Proust plane sur la plage de Cabourg



Le vieux bassin de Honfleur et les belles maisons du quai Sainte-Catherine

Les falaises des vaches noires, un paysage spectaculaire et des sols riches en fossiles.



Entre Villers-sur-Mer et Houlgate, des falaises hautes de plus de 100 m, dites des «Vaches noires», offrent des points de vue magnifiques sur La Manche. Leur roche tendre cache de nombreux fossiles. L'appellation «Vaches noires» est due aux blocs de pierre éboulés recouverts d'algues que les marins confondaient avec un troupeau broutant sur la plage. Des visites guidées sont proposées par l'Office de Tourisme de Villers-sur-Mer et de Houlgate. Du Cap Manvieux à la Demoiselle de Fontenailles, les falaises du Bessin composent un paysage



Sensations fortes garanties sur le sable des plages du Calvados.

chaotique. Cet espace majestueux et sauvage offre des panoramas uniques sur les plages du débarquement. C'est aussi l'un des sites les plus riches en oiseaux marins nicheurs de toute la Normandie.

Bon plan : partir à la recherche de fossiles sur la plage à marée basse.



Ce petit port plein de charme, dont les façades des quais du Vieux Bassin se reflètent au milieu d'une flottille de bateaux, est connu dans le monde entier. Baladez-vous en amoureux autour du Vieux Bassin. Flânez dans ses ruelles pittoresques. Poussez la porte d'une des nombreuses galeries d'art. Visitez la maison de naissance d'Erik Satie et son étonnant musée. Admirez la belle collection de tableaux pré impressionnistes du musée Eugène Boudin. Participez au Festival du Cinéma Russe. Levez l'ancre au musée de la Marine. Entrez dans la surprenante église Ste Catherine tout en bois... Assurément, l'un des plus beaux sites de Normandie.

Bon plan : découvrir l'art du vitrail dans l'atelier d'un maître verrier, Martial Mayel.



Bonnes conditions de vent, jolie lumière : la vie est belle !



Sur la côte la plus proche de Caen, belles villas et petites maisons de pêcheurs se côtoient le long de grandes plages de sable fin. Souvent photographiées, les cabines de plage sont l'emblème de cette côte où de nombreux adeptes de

sports nautiques viennent se mesurer aux vagues. Côté stations, il y a notamment Ouestreham-Riva Bella, avec ses ports de plaisance et de pêche et son centre de remise en forme face à la mer ; Luc-sur-Mer et ses fameux bains à l'infusion d'algues, véritable concentré d'oligo-éléments ; Saint-Aubin-sur-Mer, un village de pêcheurs devenu station balnéaire très agréable pour ses étroites venelles bordées de maisons de pêcheurs.

Bon plan : s'offrir une thalasso reconstituante et iodée.



La coquille St Jacques se fête en Novembre à Port-en-Bessin



D'Isigny-sur-Mer à l'ouest à Honfleur sur l'estuaire de la Seine en passant par Caen, de nombreux ports de plaisance et de pêche se succèdent, chacun avec son identité et son caractère. Honfleur et son passé corsaire ; Caen où les bateaux s'amarreront au cœur de la ville ; Isigny-sur-Mer, entourée de marais, une escale authentique et nature ; Grandcamp-Maisy à l'ombre de la pointe du Hoc ; Port-en-Bessin et son havre qui sent bon la pêche à la coquille St-Jacques ; Dives-sur-Mer, bien abrité derrière son cordon de dunes, où Guillaume le Conquérant rassembla sa flotte ; Deauville et ses parasols colorés... Bienvenue à bons ports...

Bon plan : visiter le Pont de Normandie au départ de Honfleur.





On peut tout faire ou presque sur nos côtes ! Vous pouvez pratiquer la voile, bien sûr, et sous toutes ses formes dans l'un des nombreux clubs et associations sportives de la côte. Mais aussi la planche à voile, le stand-up paddle, le kite-surf, le surf (dès l'âge de 6 ans), le ski nautique, le canoë ou la plongée sous-marine pour, par exemple, explorer la partie immergée des caissons Phoenix du port artificiel d'Arromanches. Sans oublier la pêche en mer... Sur le sable, prenez place à



La mode des bains de mer a déferlé comme une vague de fond au 19e siècle, redessinant profondément le littoral. Les stations balnéaires sont nées. Le chemin de fer, lui aussi en plein essor, déverse des flots de visiteurs qui viennent « prendre les bains » et profiter de l'air marin. Pour les loger, grands hôtels, hôtels particuliers, villas, chalets fleurissent sur la côte. Ces maisons sont construites principalement par la bourgeoisie parisienne qui fait de la côte normande son lieu de vacances préféré. Les architectes s'en donnent à cœur joie :

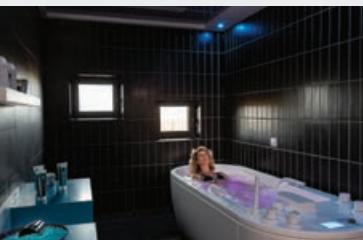


La villégiature balnéaire se développe avec l'essor industriel au 19e siècle.

Envie d'iode ?

Bien-être

Week-end thalasso face à la plage de Cabourg pour prendre soin de vous dans une ambiance chic et zen. A partir de 149€ par personne pour un séjour de 2 jours/1 nuit en hôtel*** chambre premium.
www.thalazur.fr



En chambre d'hôtes

Au Banc des oiseaux : à Merville-Franceville, belle maison d'hôtes les pieds dans l'eau.
www.bancdesoiseaux.com



Le Vivier : jolies chambres d'hôtes à Lion sur Mer, propriétaire charmante, cadre très sympa et soigné.
www.demeurelevivier.com

Romantique

A deux pas du port de Honfleur, la maison de Lucie. Un petit hôtel*** de charme, à la décoration intimiste et chaleureuse avec un spa.
www.lamaisondelucie.com



Sur votre agenda...

- Honfleur : Fête des marins, début juin
- Cabourg : festival du film romantique, mi-juin
- Fêtes de la Coquille St Jacques d'octobre à décembre. Villers-sur-Mer - Ouistreham - Port-en-Bessin - Grancamp-Maisy
- Deauville : Festival du cinéma américain, fin août début septembre

Retrouvez toutes les dates sur :
www.calvados-tourisme.com

bord d'un char à voile et apprenez à vous servir de la puissance du vent. Sensations garanties. Ou faites évoluer un cerf-volant comme un vrai pro...

Bon plan : faire du char à voile sur la plage d'Asnelles.

villas persanes, romaines, Tudor, Louis XIII, chalets russes, styles historicistes, flamands, villas anglo-normandes, art nouveau, art nouille... Un patrimoine unique que vous découvrirez au fil de vos balades.

Bon plan : passer la nuit dans une villégiature face à la mer.



Dinosaures

A Villers-sur-Mer, au Paléospace, frissonnez devant les dinosaures carnivores et herbivores de Normandie et les fossiles marins du Jurassique.

Avis de bonne humeur

Les vacances, c'est fait pour s'amuser. Avec 8 casinos, un grand parc de loisirs, 2 parcs zoologiques, des centres aquatiques, des parcours accrobranche, des labyrinthes et bien d'autres choses, le Calvados n'invite pas spécialement à la tristesse. Faites vos jeux...



Bien d'autres idées de visites ludiques vous attendent sur www.calvados-tourisme.com



Attractions

Festyland, près de Caen, est le plus grand parc d'attractions de Normandie avec une trentaine d'attractions différentes. Nouveauté 2015, "Kaskade" vous embarque dans une bouée à plus de 15 m de haut pour 185 m de descente tumultueuse.



Tapis vert

Tentez votre chance dans l'un des 8 casinos du Calvados. Machines à sous, roulettes française et anglaise, texas holdem poker, black jack... mais aussi cinémas, théâtres, night-clubs et animation garantie toute l'année.



Nouveaux amis

Un must indémodable pour les enfants : la rencontre avec les animaux du zoo. Le parc Cerza, à deux pas de Lisieux, est le plus grand parc zoologique de Normandie. Sur plus de 60 ha, découvrez plus de 120 espèces en semi-liberté, objets de toutes les attentions. Celui de Jurques, près de Vire, mérite aussi le détour.



Les plages du souvenir

Les côtes du Calvados ont été le théâtre de l'un des épisodes les plus marquants de l'histoire contemporaine : le débarquement des forces alliées du 6 juin 1944. Ce Jour J et les 100 jours de la Bataille de Normandie ont laissé une trace ineffaçable dans les cœurs du monde entier et sur les paysages du Calvados. Grâce à de très nombreux sites et musées dédiés à cet événement, vous allez pouvoir revivre l'une des plus grandes batailles de tous les temps, comprendre ce qui s'est réellement passé et vous souvenir de tous ceux qui n'ont pas hésité à donner leur vie pour notre liberté.



Léon Gautier et Johannes Borner se tenant par la main lors des cérémonies officielles du 70ème anniversaire du débarquement à Ouistreham-Riva-Bella. ▶

Léon Gautier,
Membre du commando Kieffer Français

« Le 6 juin, j'étais content de rentrer en France. Lors de notre arrivée, les civils français étaient vraiment étonnés de nous entendre parler Français... Au départ, ils nous prenaient pour des Anglais à cause de l'uniforme que nous portions qui était britannique. Ça me faisait rire ».

Johannes Borner,
Soldat Allemand

« En 1945, j'étais prisonnier près de Bayeux. Un soldat anglais nous déclare en Allemand : « maintenant la Liberté est pour tout le monde. La guerre est terminée même pour vous. A présent vous êtes démocrate ! ». Je ne connaissais pas la signification de « démocrate », nous qui avions été tellement formatés et endoctrinés par le régime d'Hitler. Au début de la guerre, on était fier de défendre notre pays. C'est seulement après la guerre que j'ai commencé à comprendre ».



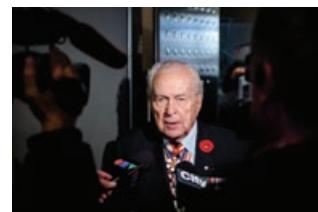
Lewis Trinder,
Marin Anglais

Vétérant de la Royal Navy, engagé volontaire le jour de ses 18 ans en 1942, Lewis servait sur le HMS Magpie (U82) lors de l'opération Overlord. Ce bateau a été impliqué dans les combats contre les sous-marins Allemands. Il parle de ses médailles comme d'un arc-en-ciel. « Nous étions très nombreux, venus du monde entier pour stopper les nazis ; un véritable arc-en-ciel pour la liberté »



Gorges Elie,
Citoyen Français

« Le 6 juin, à l'aube, je me suis levé pour aller travailler à la ferme. Il y avait un grand silence, je l'ai encore dans la tête. Je regarde par la fenêtre et je ne vois plus la mer. Elle était recouverte de bateaux, comme dans le Jour le plus long. Ils ont commencé à tirer. C'est passé au-dessus de nous toute la journée. Nous n'avons pu sortir que le lendemain... »



Richard H. Rohmer,
Pilote de chasse Canadien

« Ma motivation était de vaincre l'ennemi mortel et de libérer l'Europe. Notre succès du Jour J a coûté cher, mais il était l'imprévisible première pierre d'une humanité meilleure ».

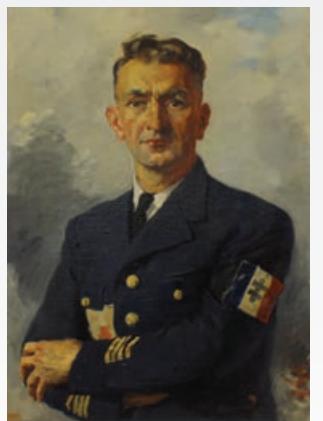


Tony Vaccaro,
Soldat photographe Américain

« Mon premier objectif était de survivre, ensuite seulement de faire des photos. J'étais prudent pour être certain de ne prendre des photos que lorsque je me sentais en sécurité ».

Le Mémorial de Caen

Construit sous le signe de la réconciliation et de la paix, ce musée consacré à l'histoire du 20ème siècle, raconte l'histoire de la seconde guerre mondiale, du Débarquement, de la Bataille de Normandie et de la guerre froide. Il vous présente trois objets issus de ses collections...



Louis-Édouard Garrido (1893-1982),
« Le commandant FFI Léonard Gille »,
huile sur toile
Collection Mémorial de Caen

Militant radical-socialiste avant-guerre, Léonard Gille rejoint très tôt les rangs de la Résistance, à l'OCM (Organisation civile et militaire) et constitue un Comité départemental de la Résistance.

Le 6 juin 1944, les bombardements massifs de l'aviation alliée sur la région causent la mort de plusieurs résistants et l'évacuation de nombreux autres. Malgré la désorganisation des réseaux qui en résulte, les FFI se mettent à la disposition de Léonard Gille, responsable

du Comité de Libération du Calvados. Avec l'aide de René Ducheze, Léon Dumis, Jeannine Boitard et Paul Gingras, un aviateur canadien abattu au-dessus de Versailles, Léonard Gille forme une compagnie combattante FFI. Elle est baptisée Scamaroni en hommage à Fred Scamaroni, l'ancien chef de cabinet du préfet du Calvados et résistant qui préféra se suicider pour ne livrer ni noms ni secrets aux Allemands. Les semaines suivant le Débarquement, les hommes de la « Scama » mènent des opérations de renseignement, des actions de sabotage et volent des armes dans les dépôts allemands. Début juillet, ils ouvrent la voie aux troupes anglo-canadiennes dans les faubourgs dévastés de Caen. Le 9, la compagnie FFI participe au premier lever des couleurs françaises frappées de la Croix de Lorraine place du Lycée. La Marseillaise est jouée et chantée après avoir été interdite pendant quatre ans. Les FFI participeront ensuite à la libération de la rive droite de l'Orne.



Sac de plage réalisé en toile de ballon de DCA
Collection
Le Mémorial de Caen

A l'instar du système D qui assure la survie alimentaire des Français pendant l'Occupation, les Normands récupèrent toutes sortes de matériaux dès le mois de juillet 1944.

Des centaines de ballons argentés protègent l'armada alliée contre les attaques aériennes de la Luftwaffe. Ce nuage de ballons « saucisses » (sobriquet donné par les civils) est visible à plusieurs kilomètres à la ronde. Lors de la tempête du 19 au 22 juin 1944, un grand nombre rompent leurs amarres. Certains achèveront leurs courses dans l'Orne, pour le plus grand bonheur des habitants qui sauront donner une seconde vie à ces objets.



Tablier aux couleurs françaises et américaines
Collection
Le Mémorial de Caen

Ce petit tablier venant de la région de Cherbourg porte le sceau de la pénurie et de quatre années de privations. Il a été confectionné avec la toile de coton teinte et un morceau de drapeau américain.

Les Normands comme tous les Français attendent le Débarquement avec impatience. Aussi, lorsque les troupes alliées arrivent, la population réserve en général un accueil chaleureux aux libérateurs, malgré les ruines et les deuils que les combats et les bombardements ont pu occasionner.

Les rues des villes et des villages se parent de drapeaux, de banderoles et de messages de remerciements. Les femmes confectionnent des robes aux couleurs alliées et les hommes sortent les bouteilles de cidre et de calvados. Lors de ces rencontres, les Normands découvrent le Coca-Cola, le chewing-gum et le chocolat.

Au fil des semaines, les rapports se détériorent parfois entre Normands et Alliés. Lenthousiasme des premiers jours laisse place à la méfiance, voire à l'agacement. En effet, le nombre sans cesse croissant de GI's s'accompagne aussi de quelques débordements.

Arromanches, le port artificiel



Arromanches est célèbre pour les vestiges du port artificiel créé de toutes pièces pour ravitailler les troupes débarquées en vivres, équipements, munitions, carburant...

C'est Churchill qui, le premier, eut l'idée de faire construire des jetées flottantes qui furent ensuite acheminées à travers la Manche ; l'échec sanglant du raid sur Dieppe en 1942 ayant démontré combien il était difficile de s'emparer d'un port en eaux profondes...

Deux ports artificiels ont été aménagés sur les plages du Calvados, mais seul Arromanches est resté opérationnel. Celui d'Omaha n'a pas résisté à la tempête du 19 juin 1944.

Le port d'Arromanches était composé de trois parties : des digues pour créer un plan d'eau abrité, des quais de déchargement et des voies flottantes pour relier les quais à la côte.

Ce que l'on voit encore très bien, surtout à marée basse, sur la plage d'Arromanches, ce sont les caissons Phoenix qui ont été remorqués depuis l'Angleterre et coulés en eau peu profonde pour créer la digue artificielle.



A voir à Arromanches

- *Le musée du Débarquement* pour mieux comprendre le défi technique constitué par la construction du port artificiel grâce à des maquettes, des vidéos et un diorama.

- *Arromanches 360*, un cinéma circulaire qui présente Les 100 jours de la Normandie, un film réalisé par les auteurs de la série événement Apocalypse.

Omaha la sanglante



A voir à Omaha

• Musée mémorial d'Omaha Beach.

Importante collection d'armes, d'uniformes, d'objets personnels et de véhicules. Film avec des témoignages de vétérans américains.

• **Overlord Museum.** 10 000 pièces dont 35 véhicules, chars et canons composent une exposition unique sur la deuxième guerre mondiale, résultant de 40 ans de recherche.

• **Les Braves.** Un ensemble de trois sculptures monumentales érigées sur la plage.



Colleville, le cimetière américain

Aménagé dans un très beau site au-dessus des falaises d'Omaha Beach, le cimetière militaire américain de Colleville rassemble sur 70 hectares les tombes de 9 387 soldats US tombés pendant la Bataille de Normandie. Dès l'entrée, l'émotion est palpable. Le territoire du cimetière est une concession perpétuelle faite par la France aux Etats-Unis. Il est géré par l'American Monument Battle Commission. En accédant au cimetière par le côté Est, vous découvrirez le Visitor Center au centre duquel se dresse une statue en bronze de 7 mètres de haut.

Sur le mur des disparus 1 577 noms sont gravés. Aux extrémités du cimetière, quatre loggias présentent de grandes cartes murales des opérations militaires. Tous les jours à 16h15 en automne/hiver, 17h15 au printemps/été, vous pouvez suivre la cérémonie des couleurs : la descente et le pliage du drapeau américain au son d'un hymne militaire.



La pointe du Hoc

Ce point fort du mur de l'Atlantique a été pris d'assaut à l'aube du 6 juin par les rangers du colonel Rudder. A l'aide de cordes et d'échelles de pompier, sous le feu nourri de l'ennemi, ils ont réussi l'exploit d'escalader les 30 mètres de falaise et de s'emparer de la batterie. Et là, surprise : les canons de 150 mm avaient été remplacés par de lourds madriers en bois. Le plus dur commence alors... Assaillis de toutes parts par des contre attaques allemandes, les héros du Hoc ne seront délivrés que le 8 juin. Il était temps : sur les 225 rangers engagés dans cet assaut, seuls 90 étaient encore en état de se battre. Quant aux canons, ils seront retrouvés dans un chemin creux par une patrouille et mis hors d'état de nuire... Aujourd'hui encore, le sol lunaire de la pointe du Hoc témoigne de la violence des combats qui s'y sont déroulés. Un mémorial se dresse face à la mer. Inauguré pour le 70e anniversaire du débarquement, le « visitor center » retrace l'histoire des soldats à l'aide d'une scénographie multimédia : écran tactile interactif, film...



Pegasus Bridge

Ce pont basculant qui enjambe le canal reliant Caen à la mer a pris ce nom pour rendre hommage aux parachutistes britanniques qui, dans la nuit du 5 au 6 juin 1944, ont réussi à poser leurs planeurs sans se faire repérer et à s'éparpeler du pont en 10 minutes.

La 6e division aéroportée britannique qui a réussi ce coup de maître avait pour emblème Pégase, le cheval ailé. Pour la petite histoire, cet emblème avait été choisi par Daphné du Maurier, la romancière anglaise qui était l'épouse du général Frédéric Browning, le commandant des troupes aéroportées britanniques pendant la seconde guerre mondiale. Le café Gondrée, situé tout près du pont et inscrit aux monuments historiques, est la première maison de France continentale à avoir été libérée.



Juno Beach

Les canadiens de la 3e infanterie du général Keller ont été chargés de prendre le contrôle de cette plage située entre Gold et Sword, à l'est de Ver-sur-Mer et de Courseulles-sur-Mer. Juno était la seconde plage la mieux fortifiée après Omaha et là aussi, les combats furent acharnés et meurtriers.

Dans la première demi-heure de l'assaut, les Canadiens subirent 50% de pertes. Mais en fin de journée, plus de 20 000 hommes ont été débarqués. Et les Canadiens tenaient une solide tête de pont.



La batterie de Merville-Franceville est un site préservé de 10 hectares. Un parcours pédagogique entre les casemates vous permet de



A voir à Courseulles-sur-Mer

Le Centre Juno Beach. Fondé en 2003 par des vétérans et des bénévoles, ce centre rend hommage aux 45 000 Canadiens qui ont perdu la vie durant la seconde guerre mondiale. Visites commentées, expositions temporaires et permanentes.

A voir à Ranville

- **Musée Mémorial Pegasus.** Pour découvrir le pont original accompagné de plusieurs centaines d'objets, de photos et de souvenirs historiques émouvants : casques et bérets rouges, cornemuse, réplique grande nature d'un planeur horsa...

Merville-Franceville

comprendre le fonctionnement de ce site, la vie quotidienne des soldats qui y étaient cantonnés, le rôle de chaque bunker dans le déroulement du Jour J. Ce lieu de recueillement et de mémoire vous invite à revivre de manière saisissante et en totale immersion les minutes qui ont précédé la neutralisation de la batterie. Il évoque la mémoire des jeunes soldats britanniques et canadiens qui ont pris des risques insensés pour s'en emparer. A noter la présence d'un authentique Douglas C-47, premier avion de la seconde guerre mondiale à être classé Monument Historique.

La Bataille de Normandie sur les écrans

Au cinéma

« Les 100 jours de Normandie » est un film haute-définition de 19 minutes qui raconte sur 9 écrans les 100 jours de la Bataille de Normandie. Le film montre les souffrances terribles des civils normands dont les villes et les villages ont été écrasés de bombes par les alliés. Cette performance technique et artistique réunit des archives, pour la plupart inédites, provenant de fonds canadiens, américains, allemands, anglais et français. Ce film est un hommage aux combattants de toutes les nations et aux 20 000 civils tués pendant cette bataille. C'est également un hommage à Robert Capa, dont les célèbres 11 photos sauvées du Débarquement sont présentées aux spectateurs de manière inédite.



Applications mobiles

Le Débarquement et la Bataille de Normandie. Cette application payante (4,99€) pour Iphone et Ipad développée par le Guide du Routard à l'occasion du 70e anniversaire du D-Day réunit des photos, des frises chronologiques, des vidéos, des anecdotes et les bonnes adresses du guide pour (re) découvrir la Normandie.

Les 100 dates de la Bataille de Normandie. Cette application gratuite développée par Le Mémorial de Caen est une référence pour comprendre cette opération militaire hors du commun menée par les troupes alliées. 100 dates clés, 11 cartes évolutives, 500 médias extraits d'archives exceptionnelles.

La Pointe du Hoc. Cette application GPS gratuite créée par l'ABMC (American Battle Monuments Commission) vous permet de découvrir en français et en anglais le site de la Pointe du Hoc. Fonctionne sur iPhone et Android.

Arromanches 1944. Cette application gratuite offre une vue à 360° du port artificiel reconstruit en 3D. Elle fait aussi appel à la réalité augmentée pour visiter les défenses côtières allemandes et observer le débarquement entre 5 et 7h du matin le 6 juin 1944.

Soldat Léon. Léon Gauthier, vétéran du commando Kieffer, raconte en Français et en Anglais le récit du débarquement tel qu'il l'a vécu avec ce commando. L'application permet aussi de revivre le Jour J en vidéo immersive.

Audio-guide

DDAY Box. Un audio-guide sur les plages du débarquement. 18 pistes pour mieux visiter 18 sites avec une carte SD qui vous permet de lire les contenus sur tous les téléphones mobiles équipés d'un lecteur mp3. En français, anglais et néerlandais. Avec un e-book contenant une carte et des photos. 39,9€. www.ddaybox.com



Longues-sur-Mer

du soldat allemand découvrant que le débarquement a commencé...



Idées de visites

• **Balade en 2 CV** avec les Deudeuche à Eugène. Avec un road book partez au volant de ce véhicule mythique sur les grands lieux de l'histoire de la seconde guerre mondiale. www.balades-2cv-normandie.com

A visiter avant de venir

Parcours thématiques, vidéos, présentation des sites et des musées, idées de séjour www.calvados-tourisme.com

Sur votre agenda...

Caen et alentours :
Les randonnées de la liberté, début mai
Bayeux-Bessin : D-DAY Normandy festival, début juin
Caen : Les courants de la Liberté, festival de course pour tous, mi-juin
Saint-Aubin-sur-Mer : Semaine académique, août

Huit sites qui méritent
votre visite...



Le manoir de Beuvron-en-Auge

Manoir du 15e siècle au cœur de ce village, classé parmi les plus beaux villages de France, qui présente des maisons à colombages très bien restaurées.



L'abbaye Notre-Dame de Saint-Sever-Calvados

Ancienne abbaye bénédictine fondée au 11ème siècle, fleuron de l'architecture religieuse du bocage normand.



Le château de Pontécoulant

Situé en Suisse Normande, ce domaine réunit château, pavillons du garde-chasse et du jardinier, colombier, parc paysager, ferme, bois et terres.



Le château de Colombières

Forteresse féodale classée monument historique construite au bord des marais de la Baie d'Isigny et proche des plages du débarquement.

Un patrimoine remarquable



Le château de Fontaine-Henry

Ce château, l'un des plus spectaculaires de Normandie, est toujours dans les mains de la même famille depuis son origine. L'ancien château fort des débuts du 13e siècle, superbement embelli à la Renaissance, accueille de nombreuses animations. Il est classé Monument Historique.

On dit souvent du château de Fontaine-Henry que c'est un château de la Loire égaré en Normandie. Et c'est vrai qu'il a fière allure et qu'on le dirait tout droit sorti d'un conte de fées. Deux éléments le caractérisent : la hauteur impressionnante de ses toits d'ardoise (plus de 15 mètres), dont on affirme qu'ils sont les plus hauts de France et la richesse d'ornementation de sa façade Renaissance. Réalisée dans un style gothique flamboyant, elle présente une luxueuse décoration murale, de nombreuses tourelles, des superpositions de colonnes et des lucarnes ornées. Ce château date de plusieurs époques. La partie droite est la plus ancienne. Elle date de la fin du 15e ou du début du 16e siècle. Les fenêtres sont surmontées d'arcades en forme d'accolades, décorées de panaches et de feuillages. Les arabesques et les rinceaux d'une grande finesse sont semblables à ceux que l'on rencontre sur les monuments les plus ornés de cette période.

Le château de Saint-Germain-de-Livet

Entouré de douves, ce joyau du Pays d'Auge est situé sur la Touques, au sud de Lisieux. Classé Monument Historique, il réunit un manoir en pans de bois de la fin du 15e et un édifice du 16e siècle en pierres et briques vernissées.



L'église de Thaon

Ce petit bijou d'architecture romane dédié à saint Pierre a été édifié au 11e et 12e siècles dans la vallée de la Mue, à proximité de Fontaine-Henry.



La cathédrale de Bayeux

Un des chefs-d'œuvre de l'architecture romane et gothique normande. Crypte du 11e siècle.



La Villa Strassburger à Deauville

Elle a été bâtie pour le compte du baron Henri de Rothschild sur l'emplacement d'une ferme achetée à Gustave Flaubert.



L'église Sainte Catherine à Honfleur

La plus grande église en bois de France est construite à Honfleur par des bâtisseurs qui ont utilisé leur compétences en construction navale, d'où sa nef en forme de coque de bateau.



Guillaume le Conquérant

Partez sur les traces de la destinée héroïque d'un duc normand devenu roi d'Angleterre : Guillaume le Conquérant. De sa naissance à Falaise vers Noël 1027 à sa mort à Rouen en 1087, découvrez les 60 années qui ont profondément marqué l'histoire de la Normandie et l'histoire médiévale.



1047
Avec l'aide du roi de France, Henri Ier, le jeune duc remporte sa première bataille à Vals-ès-Dunes et impose sa paix à la Normandie.



1050
Guillaume épouse Mathilde de Flandre, sa cousine, à Eu, malgré l'opposition du pape pour qui ce mariage est consanguin.



1027 Vers Noël
Naissance de Guillaume le Conquérant au château de Falaise.



1035
Mort de son père au retour d'une croisade. Guillaume devient duc de Normandie à 8 ans.

Le duché de Normandie traverse une décennie de troubles. Barons et seigneurs s'entredechirent et refusent de reconnaître l'autorité de Guillaume.



1046
Guillaume échappe miraculeusement à une tentative d'assassinat à Valognes.



1066
Guillaume bat les troupes anglaises à la Bataille de Hastings. Il est couronné roi d'Angleterre à l'abbaye de Westminster le 25 décembre 1066.

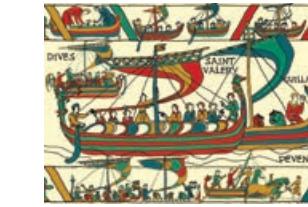
1083
Mathilde meurt le 1er novembre. Elle est enterrée à l'Abbaye aux Dames à Caen.



1087
Guillaume le Conquérant meurt à son tour le 9 septembre à Rouen des suites d'une blessure reçue lors d'une dernière bataille livrée contre le roi de France Philippe.



1066
Guillaume fait construire une flotte de 700 navires pour conquérir l'Angleterre à la tête d'une armée de 7 000 hommes.



Une Fabuleuse Epopée

Falaise, Caen et Bayeux sont les trois villes qui marquent la vie de Guillaume le Conquérant : à Falaise, le château de son enfance ; à Caen son château ducal, l'Abbaye aux Dames et l'Abbaye aux Hommes et à Bayeux la célèbre tapisserie. Outre ces cinq sites majeurs, 12 autres, identifiés par un mobilier spécifique, racontent l'histoire passionnante et mouvementée de Guillaume le Conquérant dans le Calvados. Parmi eux : la cathédrale de Bayeux, Dives-sur-Mer où il a embarqué pour l'Angleterre, Ryes où Guillaume se réfugia pour échapper aux barons comploteurs, l'église saint Pierre à Thaon ou encore les sites des batailles de Varaville et de Val-ès-Dunes.



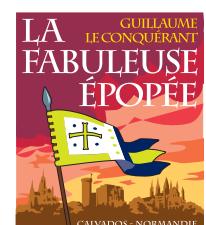
Magnifiquement restauré, ce château domine la ville de Falaise : des conditions de défense naturelle idéales.

La manipulation d'objets 3D sur tablettes vous plonge dans une visite intense et immersive.



Falaise, le château d'enfance de Guillaume

Cet exceptionnel ensemble castral formé de trois donjons et d'un rempart flanqué de quinze tours domine la ville. Remontez le temps pour plonger dans la vie du château de Falaise et le découvrir tel qu'il était à l'époque des Ducs de Normandie et des Rois d'Angleterre. La nouvelle scénographie fait en effet appel aux dispositifs les plus récents (tablettes tactiles, projections, objets 3D, vues immersives...) pour camper de manière plausible et réaliste différents tableaux de la vie quotidienne du site en réalité augmentée.



A visiter avant de venir...

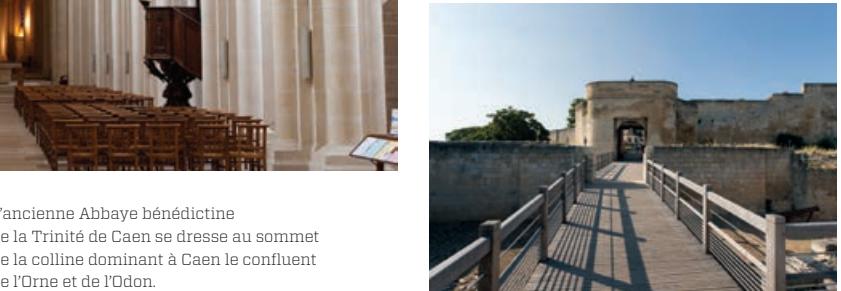
Informations sur Guillaume, liens utiles, bonnes adresses, vidéos...

www.lafabuleuseepopee.com



Caen, l'Abbaye aux Dames

Cette abbaye, construite en 1066, est la sépulture de Mathilde de Flandres, la femme de Guillaume qu'il a épousée en 1053 à Eu. La consolatrice des pauvres repose sous son cheur depuis novembre 1083. Son épitaphe, gravée sur une dalle de marbre noir, est encore visible.



L'ancienne Abbaye bénédictine de la Trinité de Caen se dresse au sommet de la colline dominant à Caen le confluent de l'Orne et de l'Odor.

Caen, le château Ducal

Guillaume le Conquérant construit ce château vers 1060 et s'y installe pour asseoir son pouvoir. Le Duc de Normandie, consolidé par ses récentes victoires, a en effet besoin d'une seconde capitale pour servir de contrepoids à Rouen. Aujourd'hui, ses 5,5 hectares de surface en font l'un des plus grands châteaux d'Europe. Totems, tablettes numériques et films en 3D accompagneront votre déambulation. Un nouveau centre d'interprétation de l'histoire du château est aménagé dans la chapelle saint Georges. Accès gratuit.



«Ici repose l'invincible Guillaume le Conquérant, duc de Normandie et roi d'Angleterre, fondateur de cet édifice, mort en 1087». Inscription en latin sur la dalle actuelle.

L'enceinte du château ducal au cœur de Caen.

On se bouge !



Mises à l'eau

Accoster près de la pointe du Hoc ou savourer un plateau de fruits de mer après une balade en stand-up paddle à Trouville : des expériences nautiques dont vous vous souviendrez longtemps...

En suisse Normande. Au loin les falaises de la boucle du Hom s'élèvent. Les bruissements de la nature chatouillent vos oreilles. Une ambiance reposante vous envahit petit à petit. Porté par les eaux, vous viendrez vous plonger entre présent et passé. Appréciez ce qui est et imaginez ce qui a été. Les moniteurs de la base se feront un plaisir de vous faire découvrir les vestiges du château, une émaillerie, le passage éclair d'un martin-pêcheur et le vol majestueux d'un héron. L'Orne est-il un long fleuve tranquille ? Venez le découvrir ! Accessible à tout public sachant nager (à partir de 8 ans). Balade de deux heures.

Informations et réservations au 02 31 79 40 59

Fabriquez votre cerf-volant. A Hermanville-sur-Mer, Carole vous initie à la fabrication d'un cerf-volant mono fil traditionnel. En uti-

lisant du bambou pour la structure et un tissu léger et indéchirable, le tyvek, pour la voile, vous créerez votre propre engin en moins de 2 heures. Une fois votre cerf-volant fabriqué, vous passerez à l'étape décoration en utilisant des peintures acryliques ou des pastels. Ensuite, votre création bien en mains, vous irez sur la plage pour le faire voler. Là aussi, Carole vous montrera comment se servir du vent ou créer votre propre vent s'il n'y en a pas assez. Cet atelier est ouvert toute l'année, accessible dès 6 ans.

Informations et réservations au 02 31 97 53 52

Trouville en stand-up paddle. Une idée originale pour découvrir le patrimoine architectural, historique et culturel de Trouville. Sur la Touques, les conditions sont idéales pour trouver son équilibre sur la planche. Le départ et

Informations et réservations au 02 31 21 46 00

l'arrivée ont lieu sur la plage. Puis vous glisserez sur l'eau devant le casino, les cures marines, le port, le pont des Belges puis la poissonnerie où, le temps d'une pause, vous pourrez reprendre des forces autour d'un plateau de fruits de mer... L'occasion pour Stive, votre accompagnateur breveté, de vous raconter l'histoire de la Reine des Plages, des bains de mer, des villégiatures ou de la seconde guerre mondiale. A 3 km/h de moyenne, la balade dure 2h 1/2 environ. Le matériel est fourni.

Informations et réservations au 02 31 87 28 98

La Pointe du Hoc en kayak. Le 6 juin 1944, la Pointe du Hoc a été prise d'assaut par le 2ème bataillon de Rangers américains. Découvrez ce site historique de la seconde guerre mondiale sous un angle insolite, depuis la mer. Vous vous mettrez à l'eau au Pont du Hable et longerez les falaises jusqu'à la pointe. Eric, votre accompagnateur, vous apportera un éclairage géologique sur les falaises et vous racontera l'assaut du 6 juin. Si le temps le permet, vous accosterez près de la Pointe du Hoc où un encas vous sera servi. Enfants accompagnés acceptés à partir de 12 ans. En juillet et en août.

Informations et réservations au 02 31 79 40 59

Le bois du Breuil. Cette balade est un must familial. Très facile, elle traverse sur 7 km en boucle marais, forêt et plage. Une grande partie du parcours s'effectue dans le bois du Breuil, l'une des rares forêts du littoral ouverte au public, classée Conservatoire du Littoral. Puis, direction le bord de mer pour un parcours d'un peu plus d'un kilomètre sur la plage. Au mois de mai, quand les rhododendrons sont en fleurs, la traversée du bois est un enchantement. Le départ s'effectue depuis le parking du bois du Breuil, sur la commune de Pennedepie, à 5 km d'Honfleur.

Durée : 2 heures 30

Informations : Office de Tourisme d'Honfleur

Une balade qui alterne bois, marais et plage.



Bon pied, bon œil

Parmi toutes les balades qui vous attendent dans le Calvados, en voici quatre qui ont très belle allure et vous permettent de traverser les différents milieux et paysages du Calvados. Pour petits et grands...



La baie de Sallenelles On reste dans l'iodé, au cœur du plus vaste espace naturel du Calvados, à 10 km de Cabourg. Du Banc des Oiseaux aux dunes de Merville et à la pointe de la Roque, l'estuaire de l'Orne se déploie sur plus de 300 hectares. Plein de choses à faire et à voir : grimper à l'observatoire du Gros Banc pour s'amuser à reconnaître les oiseaux de la réserve ornithologique. Explorer la redoute de Merville, classée monument historique. Visiter la Maison de la Nature d'où part la balade. Et profiter des beaux panoramas sur la mer, la baie, le phare, le canal qui relie Caen à la mer, l'Orne qui serpente dans les marais... Pour vos bouts de choux, la balade est praticable en poussette sur les 2/3 du parcours.

Durée : 2 heures

Informations : Office de Tourisme de Merville-Franceville

Entre la pomme et l'alambic. Que diriez-vous d'une petite balade gourmande dans les paysages bucoliques du pays d'Auge ? En avril/mai, quand les pommiers et les poiriers sont en fleurs, c'est une splendeur... Devenez incollable sur la culture de la pomme et du cidre tout en musclant vos guibolles : des panneaux vous expliquent tout au fil des 7 km de balade. A l'arrivée, offrez-vous une dégustation bien méritée à la distillerie familiale locale. Lieu de départ : St Cyr de Ronceray à 13 km de Lisieux.

Durée : 2 heures

Informations : Office de Tourisme d'Orbec

Du Pain de Sucre au rocher des Parcs A vous les vertiges de la Suisse Normande ! Ces 8 km de randonnée avec un dénivelé positif de 300 m réservent de superbes panoramas à 360° sur les crêtes, les falaises et les paysages de la Suisse Normande. L'Orne et ses méandres sont à vos pieds. Vous verrez peut-être des parapentistes s'envoler depuis l'un des plus beaux spots du Calvados. Cette randonnée est particulièrement recommandée d'avril à juin quand les genêts sont en fleurs. Vous pourrez ensuite enchaîner par du kayak ou une via ferrata. Lieu de départ : Le Vey, près de Clécy.

Durée : 2 heures 30

Informations : Office de Tourisme de la Suisse Normande

Esprit club

Le Calvados est l'un des départements qui propose le plus de golfs. Du 6 au deux fois 18 trous, du links de bord de mer au tracé bucolique en campagne, la diversité est étonnante...

On ne dira jamais assez que le golf a bien changé. Jadis réservé à une élite fortunée, ce sport s'est depuis largement démocratisé. On estime à 800 000 le nombre de pratiquants en France, contre seulement 200 000 il y a à peine 10 ans. Le golf séduit de plus en plus les Français, même si on est encore bien loin des 1,5 millions d'adeptes que compte la Grande-Bretagne où tout le monde ou presque tape dans la petite balle ronde. Pour nous parler du golf dans le Calvados, nous avons rencontré Sylvain Wild, ancien sportif de haut niveau et golfeur assidu depuis 25 ans.

Comment définiriez-vous l'offre golf du Calvados ?

« Ce qui est extraordinaire, c'est qu'il y a beaucoup de parcours. Plus d'une dizaine. Un chiffre



Avec 13 parcours, le Calvados vous offre une variété d'environnements étonnante.



Bord de mer ou collines du bocage ?

Où peut-on débuter facilement ?

Le golf de Louvigny, tout près de Caen, est idéal pour s'initier. C'est un parcours assez ludique avec 6 trous en synthétique, très abordable, où il y a de très bons professeurs. Le genre de golf qui fabrique le plus de golfeurs. Garcelles est aussi une très bonne adresse. C'est un golf très plat, donc plus facile. Il très bien entretenu. Son parcours de 9 trous est idéal pour apprendre à jouer.

Deux itinéraires touristiques pour découvrir un Calvados secret et attachant...



Sur la route

La route du cidre

Dans des décors de carte postale, châteaux, manoirs, maisons à colombages et champs de pommiers en fleurs forment un ensemble plein d'harmonie. Au cœur de l'aire géographique de l'Appellation d'Origine Contrôlée des Cidres du Pays d'Auge, une vingtaine de producteurs vous accueillent. Une route gourmande pour mieux goûter à la saveur et au charme du Pays d'Auge.

Pédale verte

A vélo autour des plages du débarquement pour découvrir à votre rythme le cœur de la Normandie.

Véloroutes, pistes cyclables, voies vertes, anciennes voies ferrées... : le Calvados dispose d'un important réseau cyclable. S'il est impossible de tout faire en un seul séjour, on peut procéder par étapes successives en choisissant une base de départ : Vire, Caen, Bayeux, Cabourg, Ouistreham...

Pour vous accompagner, un vélo guide « le Calvados à vélo » est disponible dans les offices de tourisme (gratuit). Voici quelques exemples...

Des plages du débarquement au Mont Saint-Michel. Crée en 2011, cet itinéraire d'environ 200 km peut s'effectuer en une petite semaine. Reliant Port-en-Bessin et la plage d'Arromanches au célèbre mont, il offre une variété unique de paysages et permet de visiter quelques-uns des musées et sites patrimoniaux phares de l'histoire du débarquement et de la bataille de Normandie.

De Caen à la Côte de Nacre. L'itinéraire parfait pour une échappée belle en famille. Pas plus de 14 km, aucune difficulté et parfaitement sécurisé. Vous cheminez sur un chemin de halage. Des quais du bassin St Pierre à Caen jusqu'à la plage de Riva Bella, vous longerez le canal aménagé en passant devant le fameux Pegasus Bridge. L'aller-retour s'effectue facilement en une 1/2 journée.

De Caen à la Suisse Normande. Une voie royale pour une immersion parfaite dans le calme et la quiétude des bords de l'Orne jusqu'à Thury



Harcourt : 25 km en roue libre sur une voie verte. Au départ du poumon vert de Caen : la prairie, vous traverserez de vastes zones humides préservées à la rencontre des pêcheurs, de

hérons à l'affut... Cette voie emprunte le tracé de l'ancienne voie ferrée Caen - Flers.



La route de la Suisse Normande

Au sud de Caen, la route de la Suisse Normande épouse les contours tourmentés de ces paysages tout en rondeur, propices aux sports de pleine nature, qui évoquent une Hélysie miniature. Son parcours fléché s'enfonce à l'ombre d'escarpements rocheux, longe le cours tumultueux de l'Orne ou se pose en équilibre sur les crêtes pour vous offrir de très beaux panoramas.



Passerelle de saut au-dessus de la rivière, tyrolienne de 400 mètres, balançoire géante, piste de luge, parcours dans les arbres : au Viaduc de la Souleuvre, les sensations fortes se déclinent sur tous les tons.



Le grand saut

En 25 ans, le viaduc de la Souleuvre est devenu l'un des spots de saut à l'élastique les plus réputés d'Europe. La qualité des installations et la beauté unique du site attirent plus de 30 000 personnes tous les ans.



Le viaduc de la Souleuvre est le plus haut site du monde qui permette de toucher l'eau au bout d'une chute de 61 mètres. Il a été créé il y a 25 ans par le fondateur de la discipline, A.J. Hackett. Ce Néo-Zélandais un peu dingue a fait la une des médias du monde entier en sautant du 2e étage de la Tour Eiffel, en juin 1987. En Normandie, le site qu'il a choisi est exceptionnel. Il est aménagé sur un ancien viaduc construit par Gustave Eiffel,

sur lequel passait la voie ferrée reliant Vire, St Lô et Caen. Abandonné progressivement après la guerre, sauvé par la mobilisation des habitants, le viaduc de la Souleuvre a été choisi pour la beauté de son environnement, offrant aux sauteurs un dépassement total et des émotions qui ne se limitent pas au seul saut. Six mois de travaux ont été nécessaires pour construire deux ponts suspendus et une plate-forme de saut enjambant la Souleuvre sur une longueur de 140 mètres. Le tout reposant sur trois des cinq piliers de granit encore debout. Un ouvrage d'art unique au monde. « Le saut est une activité qui n'est pas du tout liée au physique, précise Christian Ferrier, le gérant. Cela se passe à 99 % dans la tête. Plusieurs personnes ont sauté en fauteuil ; on a des non voyants qui viennent sauter et notre doyen s'est lancé dans le vide à 91 ans ! ». On

peut sauter en avant, en arrière, à deux, en robe de mariée, les yeux bandés, la nuit... Certains font plus de 300 km pour venir ici, d'autres reviennent plusieurs fois ou amènent leurs enfants. « *Un premier saut, ça marque pour la vie, assure Christian. Donc autant le faire dans un environnement exceptionnel !* »

Une tyrolienne géante « Scable » (400 m de long), une balançoire « Swing » (130 km/h en 3 secondes !), une piste de luge (1km) et un parcours dans les arbres (ouverture en 2015) complètent le bouquet de sensations (très) fortes proposées.

www.ajhackett.com/normandie/
www.normandie-luge.com

Via ferrata en Suisse Normande

250 mètres de parcours accroché à une paroi au cœur de la Suisse Normande, voilà ce qui vous attend à Clécy...



Poutres, passerelles, ponts de singe... : en tout six ateliers composent un parcours qui franchit les escarpements rocheux par les lignes les plus spectaculaires du rocher, à 50 m de hauteur. Equipé d'un baudrier d'escalade, d'un casque et d'une longe de via ferrata munie de deux mousqutons, vous pourrez vous lancer en toute sécurité. Les enfants sont admis à partir de 1m40. Prévoyez des chaussures de randonnée montantes ou une bonne paire de baskets. Et c'est parti pour 1h de progression sur la roche d'où vous pourrez profiter de superbes vues sur les vallons de la Suisse Normande et sur les ballets des parapentes dans le ciel. Le franchissement du pont de singe face à l'Orne et la passerelle spectaculaire de 50 m en fin de parcours sont deux des moments forts de cette via ferrata. Une tyrolienne géante de 400 m vient également d'être installée sur le site et une piste de luge est située à proximité. Initiation et perfectionnement en escalade sont aussi possibles.

Contact : 06 66 79 75 86
www.vertig-sports.com



Baudrier, casque, bonnes chaussures et c'est parti pour un super parcours au cœur d'un paysage de rêve.



Le roi cheval

Réputé dans le monde entier pour la qualité de ses élevages, le Calvados est le premier département de France pour le nombre d'hippodromes (8). Structures et équipes scientifiques de pointe, haras, courses, ventes prestigieuses, clubs de passionnés... Le cheval fait du Calvados son royaume.



Sur votre agenda...

- Toute l'année : courses hippiques dans les 8 hippodromes du Calvados; nombreuses compétitions dans toutes les disciplines.
- En été : les réunions organisées à Deauville - Clairefontaine ; les Estivales de Cabourg, courses hippiques la journée et en soirée avec des animations pour toute la famille.



Balade

De Geffosse-Fontenay, qui borde la Baie des Veys, jusqu'à Falaise, partez cheminer sur les pas de Guillaume le Conquérant.



Haras

Ils sont 1 700 à éléver et entraîner les futurs cracks des champs de course et des terrains de concours, la plus grande concentration de France à l'hectare.



Attelage

Vous pouvez faire des stages d'attelages ou participer à des concours. Des circuits en voiture hippomobile sont proposés par l'association Les Roulettes de la Suisse Normande.



Courses

Galop, trot et obstacle : près de 130 réunions par an sont organisées sur les pistes des 8 hippodromes du Calvados.



Polo

Les meilleurs joueurs mondiaux s'affrontent régulièrement sur les terrains de Deauville ou du Pays d'Auge.



Ventes

Depuis 1887, les professionnels du monde entier convergent tous les ans vers Deauville pour participer aux prestigieuses ventes de yearlings. Ouvert au public.

Jardins d'essences

Le Calvados aime les jardins. Et ceux-ci le lui rendent bien. Douceur du climat, alternance régulière de soleil et de pluie, qualité des sols : tout est réuni pour permettre une grande diversité de cultures et d'ambiances. La preuve avec ces huit jardins remarquables, tous différents, tous enthousiasmants...

Les jardins du château de Boutemont

Situé au cœur du Pays d'Auge à Ouilly-le-Vicomte, le château de Boutemont est l'un des plus beaux domaines du Calvados. Entrez par le pont-levis (un ensemble très rare qui fonctionne encore !). Pénétrez dans la cour et retournez-vous... Au-dessus de la poterne sud, la devise du château est gravée sur la clé de voute : « Faire et se taire ». Et aussi « Le silence ralentit le temps qui passe ». Le temps est en effet suspendu dans ce parc de 11 hectares créé vers 1930 par Achille Duchêne. Cet admirateur de Lenôtre, paysagiste attiré de la haute société, a dessiné plus de 6 000 jardins, ressuscitant l'art des jardins à la française. A Boutemont, si on apprécie le silence, on aime aussi le travail bien fait.



Sur votre agenda...

- *Lisieux : Foire aux arbres, début mars, l'une des plus anciennes*
- *Vendeuvre : Festival de la Tulipe, avril*
- *Calvados : Rendez-Vous au jardin, fin mai - début juin*



Les jardins du Pays d'Auge

A Cambremer, on s'en souvient encore. Il faut dire que l'on ne voit pas tous les jours une grange traverser le village. Tirée par un tracteur, elle est allée rejoindre le lavoir, le pigeonnier, la remise, la bouillerie ou le four à pain : une collection unique de l'architecture rurale à pans de bois du Pays d'Auge.

Il fallait être un peu dingue pour oser créer ce jardin à partir d'une prairie où il n'y avait rien. Armelle et Jacques Noppe, un couple de pépiniéristes, n'ont pas eu peur du défi. Lui pour les pierres, elle pour le vert, conseillés par Chantal Lejard-Gasson, architecte paysagiste, qui a créé les plans. « Un jardin, c'est un amusement ». Armelle, bêche en mains, plante, déplace, replante. Le résultat est un étonnant parcours en 27 tableaux qui vont du jardin pourpre au jardin du diable en passant par les jardins du soleil et de la lune... Avec un écomusée sur les outils d'autrefois. Et une crêperie pour vous restaurer sur place.

Ouvert tous les jours, du 1er mai au 30 septembre.

www.lesjardinsdupaysdauge.com



Les jardins de Canon

Le domaine de Canon permet de découvrir un ensemble parc/château de la deuxième moitié du 18e siècle conservé intact sans aucun ajout. Canon est un jardin de transition entre le classicisme de l'ordonnancement à la française, alors déclinant et les compositions irrégulières, à l'anglaise. Aux abords du château, « le peigné » : parterres réguliers, grandes allées symétriques, pièce d'eau reflet. Plus loin règne « le sauvage » : sentiers sinués, bosquets touffus, ruisseaux, cascades. La main de l'homme se fait plus discrète. Le deuxième intérêt de Canon, ce sont ses chartreuses. Treize jardins clos de murs, reliés par une enfilade d'ouvertures en arc de cercle.

Ces espaces accueillent essentiellement des vivaces, mais des fruitiers y ont été plantés dernièrement pour revenir à la vocation première de ces jardins clos : faire pousser des fruits à l'abri du vent, dans la chaleur apportée par les pierres des murs.

Avril et octobre ouvert les week-ends et jours fériés de 14 à 18h. Mai, juin et septembre, tous les jours (sauf mardis) de 14 à 19h. Juillet et août, tous les jours de 11 à 13h et de 14h à 19h

www.chateaudecanon.com

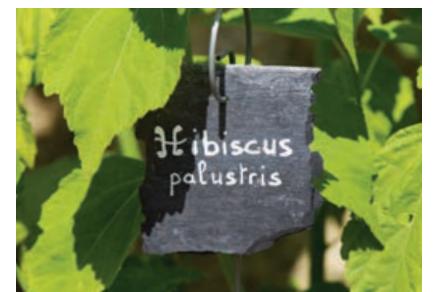




Les jardins du château de Vendevre

Ici, un jardin peut en cacher plein d'autres... Tout à la fois jardin à la française, jardin d'utilité, jardin topiaires, jardin d'eau surprises, jardin tropical... Vendevre offre des ambiances bien contrastées. Partez à la découverte du lapin qui se cache quelque part dans le labyrinthe des champs. Jetez un coup d'œil à l'étonnante grotte tapissée de 200 000 coquillages. Faites-vous surprendre par les fantaisies hydrauliques de la

cascade des Tortues ou du Pont Chinois. Entrez dans le colombier à eau qui compte pas moins de 1 400 boulins. Il a été conçu avec un toit en impluvium pour que la pluie alimente le bassin central où les pigeons se baignaient... Et n'imaginez pas pouvoir repartir de Vendevre sans avoir visité le château, élégante demeure du 8^e siècle et admiré la collection de mobilier miniature unique au monde.



Pause jardin

Chambre d'hôtes le rêve de pan, gîte Albizia, pour une bulle de détente dans un magnifique jardin au cœur du bocage normand.

Le propriétaire est un jardinier passionné.

www.domainealbizia.com



Le jardin des plantes de Caen

Saviez-vous que la ville de Caen abritait 7 espèces d'orchidées sauvages ? Ce patrimoine végétal est fragile et doit être protégé. Par exemple en limitant les tontes dans les espaces où elles



Du 1er mai au 30 septembre, ouvert tous les jours de 11 à 18h. En avril, tous les jours de 14 à 18h (festival de la tulipe). En octobre : dimanches et fêtes de 14 à 18h. Vacances de Pâques et de la Toussaint : tous les jours de 14 à 18h

www.vendeuvre.com



poussent. Mais cela, il faut l'expliquer au public. Le jardin des plantes de Caen, également jardin botanique, a, en outre, une mission pédagogique et organise régulièrement des animations, des expositions, des conférences... Ce jardin remarquable, véritable musée végétal, remonte au 17^e siècle. Il est organisé sur deux niveaux, dénivelé dû à la présence d'anciennes carrières. En bas, 900 espèces de la flore spontanée de la région sont présentées. En haut, un lieu de repos, de promenades et d'aires de jeux pour les enfants. Entre les deux, des serres exotiques et une orangerie. Un grand bol d'air en pleine ville...

Ouvert toute l'année à partir de 8h, sauf samedis et dimanches, 10h.



Les jardins du château de Brécy

Difficile de ne pas tomber immédiatement sous le charme de ce somptueux ensemble architectural situé à Saint-Gabriel-Brécy. Longtemps attribué à François Mansart, les jardins de Brécy sont l'un des rares exemples de jardins datant de la seconde moitié du 17^e siècle subsistant en France. Selon Jean de la Varande, Brécy est « le plus énigmatique des ensembles architecturaux du Calvados ». La magie du lieu est liée au contraste saisissant entre la magnificence de son portail monumental et la simplicité de la demeure. On a aussi qualifié Brécy de « petit Versailles perdu à travers les champs ». Les jardins en pente, organisés en quatre terrasses, font penser à un décor de théâtre. La variété des éléments décoratifs : balustres, pots à feu ouvrages, vasques de fleurs et de fruits finement ouvrages, fontaines-artichauts... font de Brécy l'un des jardins les plus richement ornés d'Europe.

Ouvert de Pâques à la Toussaint. Mardis, jeudis, dimanches et jours fériés de 14h30 à 18h30. Samedis en juin de 14h30 à 18h30.

Pour les groupes, toute l'année sur rendez-vous

Les jardins de Castillon

« Nous avons créé ces jardins pour montrer les plantes vivaces de notre pépinière en situation et donner envie aux gens de les planter chez eux ». Comme tous les bons jardiniers, Colette Sainte Beuve est patiente et tenace. Elle a attendu 7/8 ans que son premier jardin à l'anglaise s'épanouisse avant de le faire visiter.

Le second, à l'italienne, elle l'a créé 12 ans plus tard, aidée par une amie graveur et paysagiste pour les plans. Ces deux bijoux verts rassemblent plus de 2 000 variétés de plantes. Avec une préférence pour les géraniums vivaces et les alchémilles couvre-sol, cette plante que les alchimistes utilisaient dans leur elixir de jouvence.



« Mais j'adore toutes les plantes ». L'intérêt de ce jardin, en plus de sa beauté, c'est que Colette pourra vous donner de précieux conseils et que vous pourrez repartir avec la plante qui vous a plu...

Du 1er mai au 30 septembre, ouvert de 14 à 17h du mardi au samedi. En juin et juillet, ouvert les dimanches, de 14h30 à 17h.

Sinon, sur rendez-vous.

www.jardinstcastillonplantbassin.com



Le jardin des Oubliées

A Balleroy, Eric Lenoir a créé en 1987 un jardin pour ramener à la vie les roses oubliées. « Je retrouve des roses qui me semblent intéressantes, parfumées, saines, avec un port souple. Je les mets dans mon jardin et j'essaie des les identifier, mais je n'y arrive pas toujours ». Dans son jardin de curé, pas moins de 170 variétés. Certaines connues et répertoriées ; une bonne soixantaine d'oubliées. Pour tenter de leur donner un nom, savoir qui les a créées, il écume les bibliothèques, parcourt les anciens catalogues, scrute les sites spécialisés. Une vraie enquête qui lui a permis de découvrir que plus de 800 roses ont été créées en Normandie au 19^e siècle et que jusqu'à la première guerre mondiale, 97 % des roses créées dans le monde étaient françaises. « A l'époque, on entourait le cordon ombilical des bébés d'un rameau de rosier généralement planté sur le seuil de la maison... »

Visite guidée et commentée tous les dimanches après-midi de juin. Le samedi après-midi dans le cadre des « Après-midi au jardin ». Le dimanche après-midi en septembre dans le cadre des « Journées du Patrimoine ». Et sur rendez-vous.

<http://roseanciennenormande.monsite-orange.fr>



Pommiers en fleurs

Fort de tendresse

Lait, crème, cidre, pomme et Calvados sont au cœur de l'ADN gourmand du Calvados. Un mariage entre la tendresse maternelle des goûters de notre enfance et la puissance aromatique de la distillation des pommes...



Les fromages

Avec de telles bases, la Normandie ne peut-être qu'une terre de fromages. Autour du camembert, le plus connu de tous, du Livarot, le doyen des fromages normands et du Pont-Lévéque, le plateau a belle allure.

La crème et le beurre

Si le beurre et la crème sont appréciés à travers le monde, c'est grâce au terroir d'Isigny.

Le beurre et la crème d'Isigny ont obtenu leur A.O.C en juin 1986 (désormais A.O.P.).

Fabriqué à la laiterie Isigny Ste Mère, le beurre d'Isigny est l'un des deux seuls beurres A.O.P français.

La crème d'Isigny est la seule crème à bénéficier d'une A.O.P en France.



Le cidre de Normandie

Il existe plus de 400 variétés de pommes en Normandie. Plus de 60% de la production de cidre commercialisée en France provient de notre région. En Calvados, vous trouvez le cidre du Pays d'Auge qui détient une A.O.C depuis 1996 et le cidre du Bessin, pour lequel une demande d'Appellation d'Origine Protégée est en cours.



Il avance à contre sens

Installés dans une petite rue du centre ville de Caen, Antony Caillot et son épouse Cindy prennent les conventions culinaires à contre pied. Pas de chichis, une cuisine simple, juste et contrastée qui secoue les standards normands pour mieux leur rendre hommage. A table...



Après avoir fréquenté depuis son plus jeune âge de grandes et belles adresses : du Martinez à l'Elysée en passant par le Chabichou à Courchevel et secondé pendant dix ans Eric Provost à l'Étrier, Anthony Caillot vole de ses propres ailes aujourd'hui.

Il est jeune. Mais comme on le sait, la valeur n'attend pas le nombre des années. Avant d'ouvrir son propre restaurant, A Contre Sens, Antony Caillot a aligné les belles maisons. Tombé dans les casseroles dès 15 ans du côté de Villedieu et Saint-Lô après avoir grandi dans une ferme de la Manche. Ensuite dix ans à L'Étrier, l'ancien étoilé de l'hôtel Royal à Deauville.

Puis il se frotte aux 2 étoiles : Rochedy à Courchevel, Le Martinez à Cannes et même aux les cuisines de l'Elysée où il travaille à 24 ans pour une fameuse fourchette nommée Jacques Chirac... « C'était une ville, dit-il, avec tous ces corps de métiers et des chefs partout... » Il dit qu'il n'y a rien de plus difficile que la simplicité. Sa réputation, il l'a faite sur un velouté de pommes de terre au lait coco, bulots piquants et harengs fumés. Lui qui maîtrise ses classiques sur le bout des doigts, il dit aussi qu'il lui a fallu désapprendre. Les règles, les normes, ce qui se fait et ne se fait pas.

La rencontre avec un chef Mauricien a été décisive dans son évolution. Avec lui, il s'ouvre aux influences venues d'Asie, du Japon ou du Maghreb, « une cuisine de femmes où ce sont les plus vieilles qui mettent les épices... »

Pour le repas des chefs d'Etat servi à Bénouville à l'occasion du 70e anniversaire du débarquement, c'est lui qui a eu l'honneur de préparer le plat principal. Un jarret de veau de lait cuit 36 heures à 65° avec un jus réduit au pommeau et truffes noires. Barak Obama lui a dit « Très magnifique ». Tout aussi magnifique, son menu du midi « L'inspiration » : une entrée, un plat et un dessert pour 26€. Un rapport qualité prix étonnant étant donné la qualité et la fraîcheur des produits servis. Par exemple, il propose une joue de cochon confite aux épices, crozets au sarrasin à la mimolette, mousseline céleri châtaigne... Sinon, Antony aime aussi qu'on lui fasse confiance : des menus surprises servis en 5 ou 7 temps où vous vous laissez guider par le chef. Ce beau travail a été récompensé par une étoile décrochée en 2012. Pas sûr qu'avec Cindy, ils aient envie de les accumuler et de se lancer dans le « toujours plus ». Ils aiment la vie, ont trois enfants et sont bien décidés à en profiter aussi.

A Contre Sens
8 rue des Croisiers à Caen
Ouvert du mardi soir au samedi soir
Menus de 26 à 64€ - Réservation indispensable
Tél. : 02 31 97 44 48
www.acontresenscaen.fr

4 recettes d'ici



Tartare de veau juste snacké, gaspacho de concombre et tzatziki, coques de la Manche au naturel

Pour 4 personnes

Recette d'Antony Caillot du restaurant A Contre Sens à Caen

- * Noix de veau 400 g
- * Coques de la Manche 200 g
- * Concombre 2 pièces
- * Fromage blanc 100 g
- * Huile d'olive 1 c
- * Ketchup 20 g
- * Tabasco 5 gouttes
- * Piment d'Espelette 1 g
- * Beurre 100 g
- * Menthé 100 g

Gaspacho :

Tailler les concombres en quatre puis en morceau de 2 cm. Cuire dans l'eau salée deux minutes. Egoutter et mixer avec le beurre. Passer au chinois et laisser refroidir.

Tzatziki :

Assaisonner le fromage blanc avec du sel, du piment d'Espelette et la menthe. Couper finement. Réservier.

Tartare de veau :

La noix de veau est coupée en fin tartare puis assaisonnée de sel, Tabasco, ketchup et huile d'olive. Façonner des petits steaks et les faire poêler aller-retour dans une poêle très chaude. Cuire les coques à couvert avec un peu d'eau puis les décortiquer et les déposer dans une assiette creuse. Ajoutez le tartare de veau juste snacké et une quenelle de tzatziki. Servir le gaspacho à table dans les assiettes.

Recette de poêlée du pêcheur

Pour 4 personnes

Une création de Marie-Christine Lecornu, femme de pêcheur à Port en Bessin

- * 16 coquilles Saint-Jacques
- * 1 noix de beurre d'Isigny + environ 50 g
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- * le jus d'un demi-citron
- * persil frais sel, poivre

Faire fondre le beurre dans l'huile, et lorsque le mélange est à point (beurre fondu, encore blanc et crémeux), faire cuire les noix entières 2 minutes de chaque côté, surtout pas plus, pour bien sentir leur goût fondant.

Si les noix sont vraiment très épaisses, les couper en deux dans le sens de la hauteur, et ne faire cuire que 1 ou 2 minutes. Saler et poivrer. Dans le même temps, faire fondre doucement dans une petite casserole ou au bain-marie les 50 g de beurre, et ajouter le jus de citron.

Verser dans la poêle de cuisson ce mélange, et parsemer de persil haché frais, et servir aussitôt, (les pêcheurs servent à même la poêle - le beurre n'a pas le temps de noircir).

On peut aussi, au choix agrémenter la cuisson des coquilles avec 1 ou 2 échalotes coupées très finement.

Apple Mojito*

Rafraîchissant et parfumé, le plus célèbre cocktail by Calvados.

Source : Idac

- * 4 cl de Calvados
- * 1/2 citron vert coupé en 4
- * 1 cl de sirop de sucre de canne blanc
- * 8 feuilles de menthe
- * 8 cl de Canada Dry
- * Glace pilée

Ecraser les feuilles de menthe avec le citron vert et le sirop de sucre de canne. Ajouter 4cl de Calvados, mettre la glace pilée et compléter avec le Canada Dry.

Crumble aux pommes

Pour 6 personnes

La recette de Sandrine

- * 125 g de beurre
- * 200 g de farine
- * 150 g de sucre roux
- * 6 belles pommes
- * 1 cc de cannelle
- * Quelques gouttes de citron (facultatif)

Préchauffez votre four à 180°C.

Faites ramollir le beurre. Puis ajoutez la farine et le sucre. Mélangez le tout pour obtenir un sable grossier.

Coupez les pommes en dés, déposez les au fond de petits ramequins individuels (ou un grand plat au four si vous optez pour un plat collectif).

Saupoudrez les pommes de cannelle et de quelques gouttes de citron. Enfin recouvrez les pommes du mélange sucre, farine, beurre.

Mettez au four à 180 °C pendant 30 à 40 minutes, laissez vos crumbles bien doré.



Séjours gourmands

Stage de cuisine

Un atelier pâtisserie dans la boutique chic et moderne de Nicolas Barbet, pâtissier à Lisieux.

Dîners étoilés

Sept tables du Calvados ont décroché au moins une étoile au Guide Michelin...

Savoureuse démo

Regardez un chef préparer une délicieuse recette et passez à table pour la savourer

Visite dégustation

Visitez le temple de la véritable andouille à Vire, c'est pas idiot

www.calvados-tourisme.com



Sur votre agenda...

- Villers sur Mer, Port-en-Bessin, Ouistreham et Grandcamp-Maisy : 4 fêtes mettent à l'honneur la coquille St Jacques et le monde de la pêche de fin octobre à début décembre.
- Honfleur : Fête de la crevette, début octobre
- Beuvron en Auge : Fête du cidre, octobre
- Pont l'Evêque : Fête du Pont l'Evêque, mi-mai
- Livarot : Foire aux fromages, début août
- Vire : Foire à l'andouille, début novembre

Pèlerinages et lieux sacrés du Calvados

A Lisieux, le pèlerinage en l'honneur de sainte Thérèse-de-l'Enfant-Jésus attire chaque année des dizaines de milliers de pèlerins. C'est le plus connu des pèlerinages du Calvados, mais c'est loin d'être le seul...

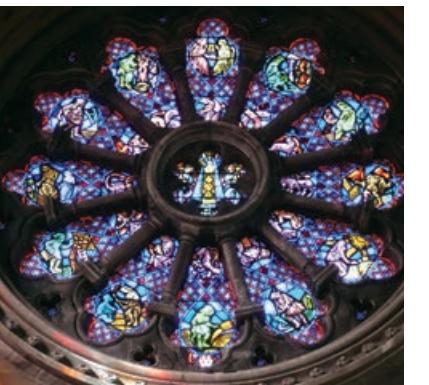


Sainte Thérèse, le plus important

A Lisieux, tous les ans, des dizaines de milliers de pèlerins viennent rendre hommage à sainte Thérèse-de-l'Enfant-Jésus. Entrée au carmel à 15 ans, emportée par la tuberculose à 24, sainte Thérèse propose de rechercher la sainteté dans les petits gestes du quotidien. Cette quête spirituelle appelée la « petite voie » rencontre toujours un grand retentissement auprès des croyants et fait d'elle l'une des plus grandes saintes du 20e siècle.



Marie-Françoise Thérèse Martin plus connue sous le nom de sainte Thérèse



Douvres-la-Délivrande, le plus ancien

Le plus ancien pèlerinage de Normandie remonterait à l'époque gallo-romaine. Il se situe à Douvres-la-Délivrande où Flaubert a fait venir en pèlerinage les personnages de son roman Bouvard et Péchuchet. Le sanctuaire médiéval dédié à la vierge a été remplacé après 1850 par une vaste église, élevée au rang de basilique.

Fontaines miraculeuses

Dans le seul Pays d'Auge, on en recense une cinquantaine. La fontaine de saint Méen, près de Lisieux, est une curiosité. Son eau soignerait les maladies de peau. Au milieu d'un champ, un gros chêne millénaire est couvert de linge. Sous la protection d'une petite statue de saint Méen, les pèlerins y accrochent le mouchoir ayant servi aux ablutions en attendant de guérir.

Curé, maire et guérisseur

La petite chapelle du Christ-Roi, à Saint-Denis-de-Mailloc, près d'Orbec a été construite par l'abbé Noury, qui fut curé, maire du village et guérisseur. Il y a souvent affluence près de la statue, restaurée, de saint Pérégrin, élevé au rang de saint guérisseur pour les longues maladies.

Sur votre agenda

- Lisieux, fêtes Thérésiennes, septembre



Tout le Calvados dans votre poche

www.calvados-tourisme.com



Calvados Attractivité
8 rue Renoir
14054 Caen cedex 4
Tél. : + (0)2 31 27 90 30
tourisme@calvados.fr

www.calvados-tourisme.com

Une mission du département du Calvados
www.calvados.fr

Partagez votre expérience
et vos bons plans !

