

Sur les Pas de So

Prévention santé, territoires et environnement

Normandie

Anticipe



Inserm



NORMANDIE

DU 15 AU 26 AOÛT 2025

# RANDO- CONFÉRENCES

PRÉVENTION SANTÉ TERRITOIRES ET ENVIRONNEMENT

Manche  
Orne  
Calvados

Mont-Saint-Michel

Genêts

Cardes

Folligny

Villedieu-les-Bodles

Coulbourny-Boubenyrre

Le-Frêne-Pareil

Flers

Saint-Pierre-d'Entremont

Condé-en-Normandie

Saint-Pierre-sur-Orne

Thury-Macourt

Clochamps

Caen

# Informations pratiques pour bien vivre l'aventure

## Hébergement & repas

Chaque participant est invité à organiser son hébergement en toute autonomie, en fonction de ses besoins et de son rythme. À chaque étape, nous sommes à votre écoute, si besoin, pour vous guider vers des lieux où dormir : gîtes, hôtels, campings, hébergements collectifs ou chez l'habitant. Nous vous encourageons à réserver le plus tôt possible. Vos repas pique-nique sont à prévoir chaque midi et certains soirs. D'autres soirs, un repas à frais partagés sera proposé (restaurant de campagne, food truck, diner au gîte ...)

## Covoiturage

La randonnée étant en itinérance, le covoiturage entre participants est fortement recommandé, que ce soit pour se rendre au point de départ, pour rejoindre une étape ou rentrer après une journée de marche. Nous faciliterons la mise en relation des personnes, si nécessaire, afin d'optimiser les déplacements en voiture. liens utiles : <https://plan.atoumod.fr/> & <https://www.rome2rio.com/fr/>

## Transport des bagages et taxis

Notre partenaire **La Malle Postale** propose un service de portage de bagages d'étape en étape, ainsi qu'une solution de transport en taxi pour les personnes souhaitant regagner leur hébergement le soir. Un lien d'inscription spécifique a été créé pour réserver ces services :

<https://www.lamallepostale.com/fr/itineraires/pas-de-so>

## Sécurité et accompagnement

Un minibus accompagne la randonnée tout au long du parcours pour assurer la sécurité des participants, transporter du matériel si nécessaire, et offrir un soutien en cas de difficulté. Il sera également un point de repère et de coordination pour l'équipe organisatrice.

Merci à notre partenaire :



**MAÇON**  
(M) uromé (M) es

# Bienvenue dans l'aventure "Prévention santé, territoires et environnement"

Du **15 au 26 août 2025**, nous marcherons ensemble, du Mont-Saint-Michel à l'Abbaye aux Hommes - Hôtel de Ville de Caen, à l'occasion des **10 ans de l'association Sur les pas de So**.

Ce programme, c'est bien plus qu'un simple itinéraire : c'est une invitation à cheminer au rythme des territoires, à rencontrer celles et ceux qui les font vivre, à partager des savoirs et des expériences, et à réfléchir collectivement à des enjeux qui nous concernent toutes et tous.

Chaque jour, une étape, un paysage, une thématique abordée avec bienveillance et une animation ludique pour conserver sa bonne humeur (visites avec un guide, jeux pédagogiques, yoga du rire, rencontres insolites ...)

Accompagnés de chercheurs, soignants, citoyens, artistes, élus, agriculteurs, nous ouvrirons ensemble des espaces de parole, d'écoute, d'émotion et d'engagement.

Que vous marchiez une journée, une semaine ou tout le parcours, vous êtes ici acteur ou actrice d'une démarche vivante et collective.

Une marche pour relier les idées, les territoires, les générations...

Une marche pour penser la prévention autrement.

Un grand **MERCI** de faire partie de cette aventure.

Et maintenant... en route !



## Sécurité, respect et esprit solidaire

La sécurité de la marche sera assurée par une équipe de signaleurs bénévoles, désignés et encadrés par l'association Sur les pas de SO. Leur mission : veiller au bon déroulement de chaque étape et garantir la sécurité de toutes et tous.

Chaque marcheur solidaire est libre de choisir son ou ses jours de participation, ainsi que la distance qu'il souhaite parcourir. Chacun marche à son rythme, dans le respect du collectif.

 Pour des raisons de sécurité et de cohérence du parcours, les vélos, trottinettes, engins motorisés ou à roulettes ne sont pas autorisés, à l'exception des véhicules logistiques de l'équipe d'encadrement.

Afin que cette marche soit une expérience agréable, inclusive et sécurisée pour tout le monde, chaque participant s'engage à

:

- Suivre les consignes et recommandations données par l'équipe d'organisation ;
- Signaler sans délai tout incident, danger ou anomalie rencontré sur le parcours ;
- Faire preuve de respect envers les autres marcheurs, les bénévoles, les intervenants et les habitants des territoires traversés ;
- Respecter le code de la route lors des traversées et passages partagés avec des véhicules ;
- Adopter un comportement bienveillant, solidaire et fair-play en toute circonstance ;
- Nos amis les chiens ne peuvent nous accompagner, à l'exception des chiens guides
- Ne laisser aucun déchet derrière soi, et veiller à protéger l'environnement tout au long de la marche.

L'équipe se réserve le droit d'exclure toute personne dont le comportement nuit au bon déroulement de l'événement ou mettrait en danger d'autres participants.

En marchant ensemble, nous portons collectivement des valeurs de respect, d'écoute et de responsabilité. Merci à chacun d'y contribuer avec enthousiasme et engagement !



**En cas de besoin, joindre**  
**Sophie : 06 43 80 42 86**  
**Odile : 06 74 49 36 73**



Tous les parcours décrits dans ce livret sont indicatifs.

L'association organisatrice, Sur les Pas de So, se réserve la possibilité d'en modifier le tracé si les circonstances le nécessitaient.

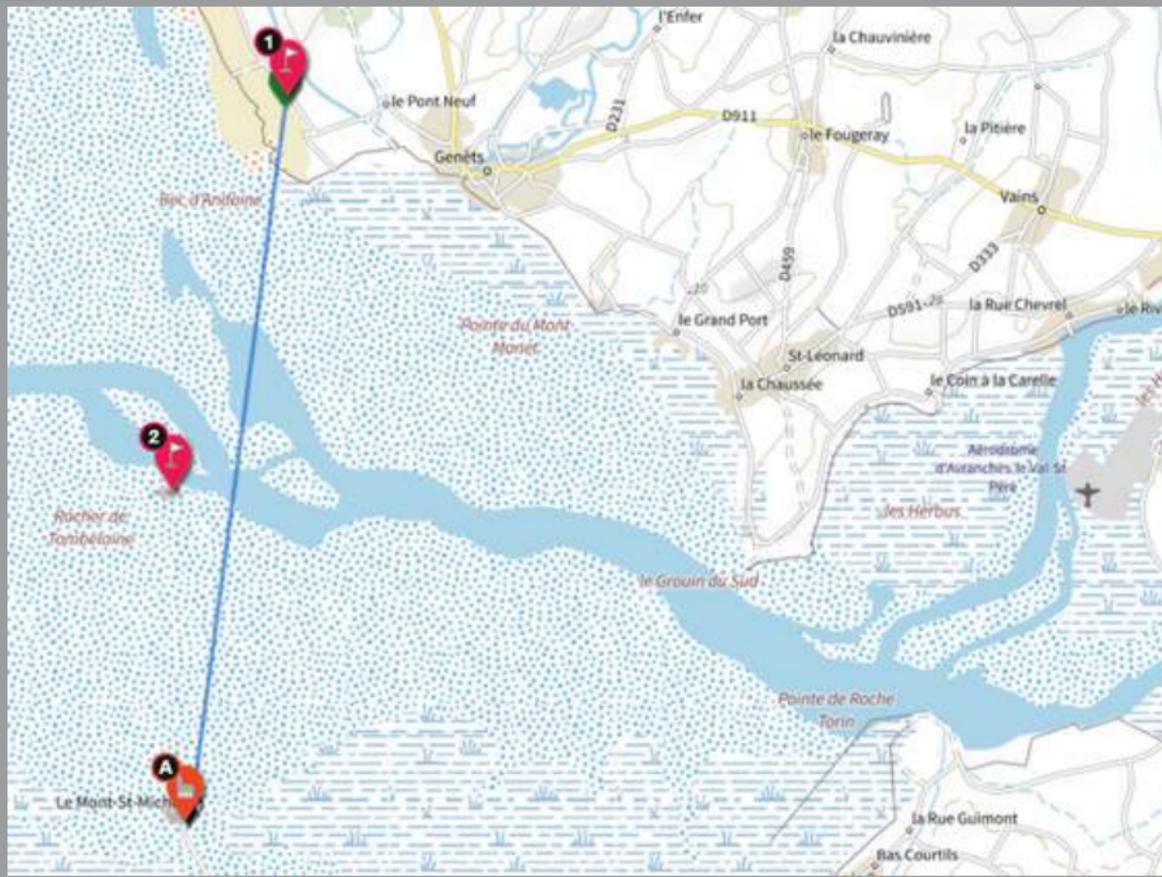
Les différents parcours sont disponibles avec l'application IGNRando, sur la Communauté "Sur les Pas de So"

# ENSEMBLE DONNONS UN SENS À NOS PAS

15/8	Grande Traversée de la Baie du Mont Saint Michel	Biodiversité, connexion à la nature et santé
16/8	De Genêts à Carolles	Santé de l'humain, santé de l'eau La santé mentale passe par le rire
17/8	De Carolles à l'Abbaye de la Lucerne	Marcher pour se connecter à la nature
18/8	De Folligny à Villedieu-les-Poêles	Notre santé dans la maison Pesticides & cancers
19/8	De Villedieu-les-Poêles à Coulouvray-Boisbenâtre	La biodiversité et notre santé
20/8	De Sourdeval au Fresne-Poret	Pour ceux qui ne peuvent marcher
21/8	De Tinchebray à Flers	Biodiversité dans l'assiette
22/8	De Montilly-sur-Noireau à Saint-Pierre-d'Entremont	Culture, créativité, nature et santé mentale
23/8	De Saint-Pierre-d'Entremont à Condé-sur-Noireau	Les inégalités dans le dépistage des cancers
24/8	De Condé-sur-Noireau à Saint Rémy-sur-Orne	Marche en pleine conscience
25/8	De Thury-Harcourt à Clinchamps-sur-Orne	Consommation responsable et santé
26/8	De Clinchamps-sur-Orne à Caen	Les métiers de la recherche en santé environnementale

15 août 2025

# GRANDE TRAVERSÉE DE LA BAIE DU MONT SAINT MICHEL



**Départ de la côte,  
45 minutes de pause sur le Mont  
puis retour par la Baie.**

Heure de RV **14 h (au plus tard)**

Lieu Départ **Le Bec d'Andaine -  
Genêts (50) / parking  
payant 6€**

Lieu Arrivée

Distance  
indicative **14 km**

**vendredi 15 août 2025 dès 14h**



## **Biodiversité, connexion à la nature et santé**

**Avec Ben en Baie : marcher dans le vivant**

Sous vos pas, la Baie respire !

Avec Benjamin Pontais, animateur certifié, vous traversez un écosystème rare, sculpté par les marées et habité par une biodiversité aussi fragile que foisonnante.

Chaque pas devient exploration : des oiseaux aux herbus, des fleuves aux sables mouvants, de l'histoire humaine aux légendes ancestrales.

Ici, la nature parle. Il suffit d'ouvrir les yeux... et de marcher à son rythme.

Une aventure inoubliable !

***à partir de 20h30 : diner pique-nique à prévoir  
pour celles et ceux qui le souhaitent***





## Santé de l'humain, santé de l'eau

Avec Marine Pouchard, balade Odyssée bleue

Une balade pour explorer votre santé à travers l'océan.

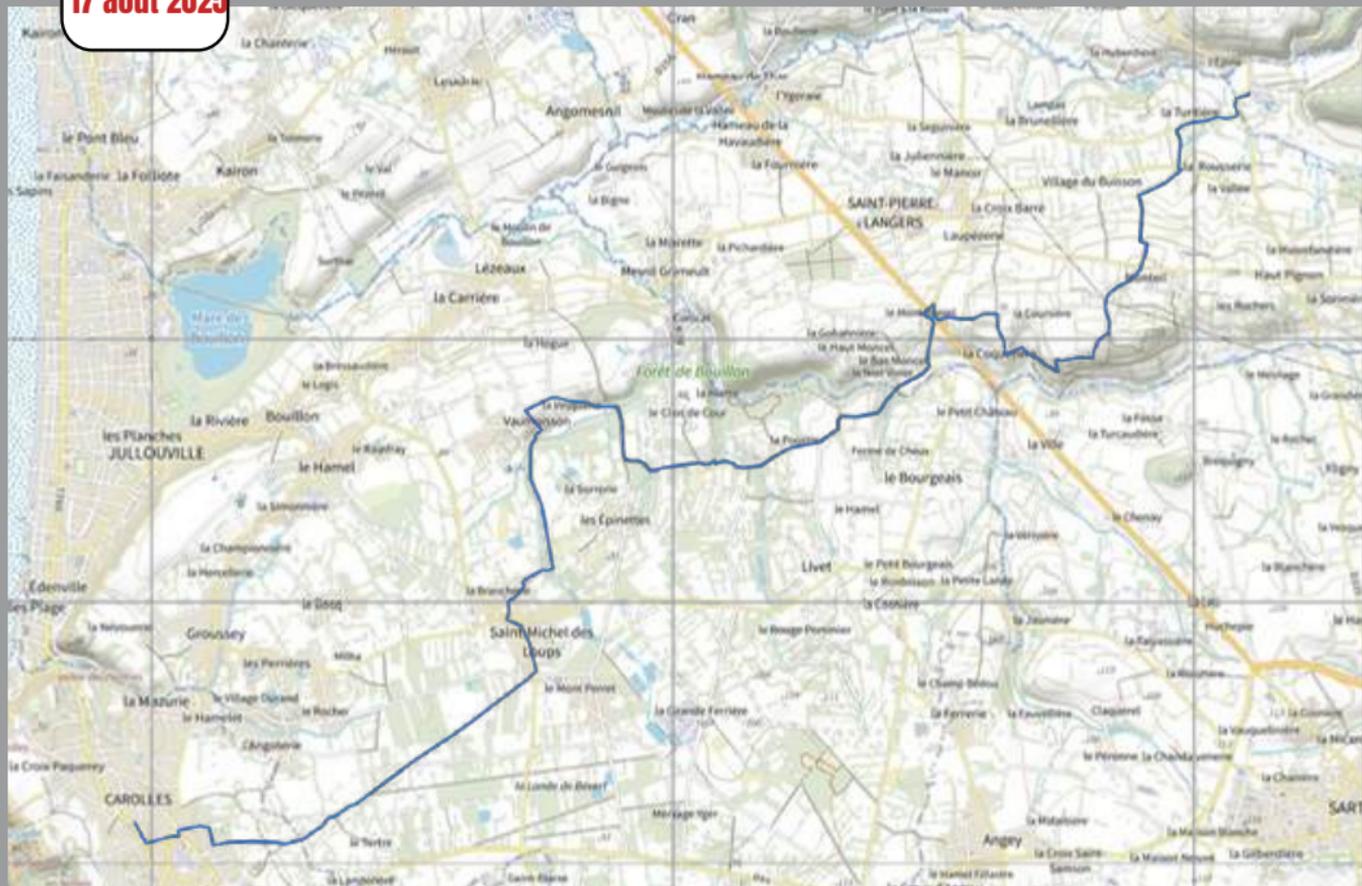
Pour Marine, la santé est devenue une boussole pour s'orienter. La santé est un bien-être complet : physique, mental, social et environnemental. Composé à 70% d'eau, comme la planète terre, l'humain est un océan. Notre santé physique, mentale et sociale est en effet majoritairement conditionnée par l'eau qui circule en nous et autour de nous. Marine nous emmène durant deux heures de balade, découvrir ce qui nous relie à l'Océan qui coule à nos pieds sur le GR223 !



Heure de RV	<b>9h</b>
Lieu Départ	<b>Auberge de jeunesse - Genêts (50)</b>
Lieu Arrivée	<b>Mairie de Carolles (50)</b>
Distance indicative	<b>14 km</b>
Altitude et dénivelé	 80 m  5 m  335 m  -291 m

17 août 2025

# CAROLLES À L'ABBAYE DE LA LUCERNE





## Visite de l'Abbaye de la Lucerne

Heure de RV	<b>8h30</b>								
Lieu Départ	<b>Mairie de Carolles (50)</b>								
Lieu Arrivée	<b>Abbaye de la Lucerne La Lucerne d'Outremer (50)</b>								
Distance indicative	<b>12,4 km</b>								
Altitude et dénivelé	<table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>↑</td> <td>111 m</td> <td>↘</td> <td>225 m</td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td>34 m</td> <td>↙</td> <td>-244 m</td> </tr> </table>	↑	111 m	↘	225 m	↓	34 m	↙	-244 m
↑	111 m	↘	225 m						
↓	34 m	↙	-244 m						

La Fondation de l'Abbaye de la Lucerne offre la visite avec un guide conférencier d'une des plus anciennes abbayes prémontrées normandes.

Classée au titre des Monuments historiques en 1928, l'abbaye frappe par la force de son histoire menée par des hommes passionnés. L'émotion naît de l'absolu dépouillement de l'architecture, de sa grande luminosité et de l'authenticité préservée de son environnement.

*Visite pour 50 personnes maximum*

*Tarif d'entrée de l'Abbaye : 5.50€ / personne*

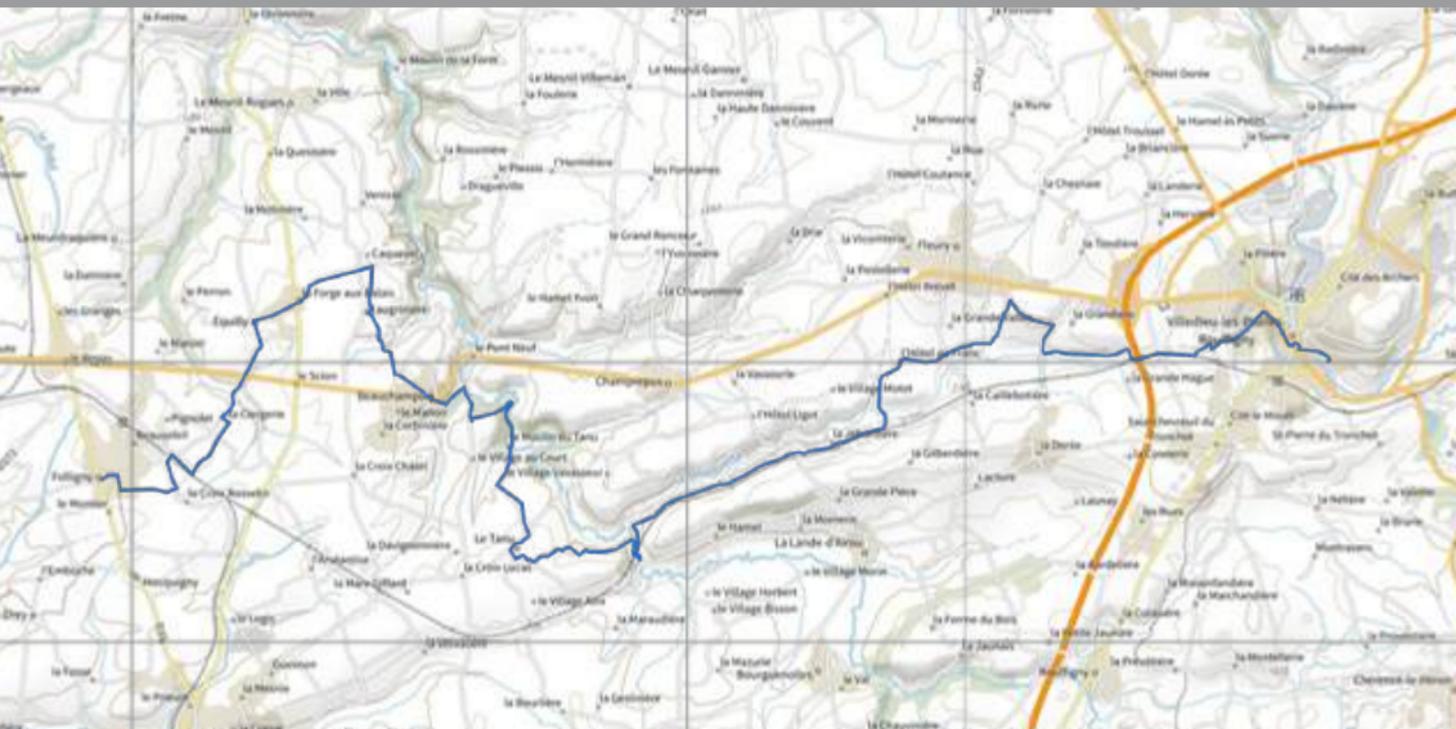
*visite à partir de 16h00*

*(selon l'arrivée des marcheurs)*





## FOLLIGNY À VILLEDIEU LES POÊLES





## Notre santé dans la maison

*De 8h30 à 10h : autour d'un café d'accueil dans l'épicerie Vie la Joie, David Bonjour, maire adjoint de la commune de Folligny et Aurélien Richard, ingénieur en valorisation des énergies renouvelables au sein de la coopérative Les 7 vents présenteront la réalisation de l'épicerie communale avec des éco-matériaux.*

## Yoga du rire

*À 17h, en partenariat avec le Camping des Chevaliers de Malte, Céline Belliard Accord'Âme fera éclater de rire tout le public.*

## Conférence : Pesticides et cancers

*Après ce moment de détente avec Céline, Pierre Lebailly, Maître de Conférences en Santé publique, membre de l'Unité de recherche Interdisciplinaire pour la prévention et le traitement des cancers présentera ses travaux sur la santé environnementale.*

Heure de RV	<b>8h30</b>
Lieu Départ	<b>Vie la Joie</b> (épicerie communale) <b>Folligny (50)</b>
Lieu Arrivée	<b>Camping Les Chevaliers de Malte - Villedieu-les-Poêles-Rouffigny (50)</b>
Distance indicative	<b>24 km</b>
Altitude et dénivelé	 167 m  517 m  62 m  -520 m



# VILLEDIEU LES POÊLES À COULOUVRAY BOISBENÂTRE





## Soirée détente

*Le restaurant "le pourquoi pas" propose :*

*Poulet rôti sauce vallée d'Auge haricots verts et pomme vapeur*

*Tarte aux pommes*

*avec café*

*Pour le prix de 15 euros*

Heure de RV	<b>9h00</b>
Lieu Départ	<b>Office de Tourisme - Villedieu-les-Poêles- Rouffigny (50)</b>
Lieu Arrivée	<b>Gîte communal - Coulouvray- Boisbenâtre (50)</b>
Distance indicative	<b>22 km</b>
Altitude et dénivelé	 279 m  608 m  113 m  -448 m

20 août 2025

# SOURDEVAL AU FRESNE-Poret





**Atelier d'écriture : "Pour ceux qui ne peuvent marcher"**

Heure de RV	<b>9h</b>
Lieu Départ	<b>Hôtel de Ville - Sourdeval (50)</b>
Lieu Arrivée	<b>Gîte communal - Le Fresne-Poret (50)</b>
Distance indicative	<b>19,5 km</b>
Altitude et dénivelé	 356 m  457 m  195 m  -406 m

A partir du texte de Thich Nhat Hang, "Marcher pour les autres", les amateurs d'écriture se prêteront au jeu de la rédaction d'une histoire en quelques lignes.

L'atelier sera suivi d'un repas à frais partagés "du champ à l'assiette" à 10€/personne

*"Parfois, je dis que je marche pour ma mère ou que mon père apprécie de marcher avec moi. Je marche pour mon père. Je marche pour ma mère. Je marche en pleine conscience pour eux et pour..."*





## Déconstruire les idées reçues sur le cancer : un jeu interactif pour mieux comprendre et prévenir

Nilène Perreaux Targat, animatrice de La Ligue Contre Le Cancer - Comité de l'Orne - fera jouer le public autour d'idées reçues afin de mieux se protéger.



## Biodiversité dans l'assiette

Valérie Daumail, directrice adjointe du CPIE des Collines Normandes, forte de son expertise en projets de santé et environnement, fera découvrir les bienfaits du contact avec l'environnement, en nous appuyant sur différentes études scientifiques récentes.



## Pique-nique sur l'herbe

Apportez votre pique-nique pour un diner sur l'herbe du parc du Château de Flers

Heure de RV	<b>8h30</b>
Lieu Départ	<b>Rue du Château - Tinccheyray-Bocage (61)</b>
Lieu Arrivée	<b>Parc du Château - Flers (61)</b>
Distance indicative	<b>23 km</b>
Altitude et dénivelé	 250 m  500 m  123 m  -525 m

22 août 2025

# MONTILLY-SUR-NOIREAU À SAINT PIERRE D'ENTREMONT





**Culture, créativité,  
 nature et santé mentale**

Heure de RV	<b>10h30</b>								
Lieu Départ	<b>Montilly-sur-Noireau (61)</b>								
Lieu Arrivée	<b>Moulin de l'Hydre -          Saint-Pierre-          d'Entremont (61)</b>								
Distance indicative	<b>10 km</b>								
Altitude et dénivelé	<table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="text-align: center;">↑</td> <td style="padding: 0 10px;">170 m</td> <td style="text-align: center;">↗</td> <td style="padding: 0 10px;">176 m</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td style="padding: 0 10px;">104 m</td> <td style="text-align: center;">↘</td> <td style="padding: 0 10px;">-194 m</td> </tr> </table>	↑	170 m	↗	176 m	↓	104 m	↘	-194 m
↑	170 m	↗	176 m						
↓	104 m	↘	-194 m						

Pour un campement en pleine nature, au bord du Noireau, la Compagnie le K de Simon Falguière propose aux marcheurs solidaires une rencontre avec les artistes en résidence.

Un évènement réalisé en partenariat avec l'association **les Bernards l'Hermite**.



Possibilité de restauration sur place

23 août 2025

## SAINT PIERRE D'ENTREMONT À CONDÉ-EN-NORMANDIE





## Yoga du rire

Céline Belliard, Accord'âme, fera jouer les zygomatiques du public, pour un grand éclat de rire dans le Parc municipal de Condé en Normandie

## Conférence : les inégalités sociales et territoriales dans le dépistage des cancers

Le Professeur Guy Launoy, Directeur chez Unite INSERM 1086 Anticipe présentera les travaux au sein d'Anticipe, association sur la prévention des cancers.

*Selon l'OMS « les inégalités en santé sont des différences en ce qui concernent l'état de santé ou la répartition des ressources entre différents groupes de population, qui découlent des conditions sociales dans lesquelles les gens naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent ».*

## Présentation du médico-bus



possibilité de  
restauration sur place



Heure de RV	<b>12h30 (ceux qui le désirent, peuvent venir pique-niquer à 11h30)</b>
Lieu Départ	<b>Moulin de l'Hydre - Saint-Pierre-d'Entremont (61)</b>
Lieu Arrivée	<b>Parc municipal - Condé-en-Normandie (14)</b>
Distance indicative	<b>13 km</b>
Altitude et dénivelé	 203 m  78 m  147 m  -187 m





Heure de RV	<b>9h</b>
Lieu Départ	<b>Parc municipal - Condé-en-Normandie (14)</b>
Lieu Arrivée	<b>Mairie de Saint-Rémy (14)</b>
Distance indicative	<b>20 km</b>
Altitude et dénivelé	 249 m  29 m  422 m  -460 m

## **Marche en pleine conscience**

Chacun pourra expérimenter en marchant en silence, la connexion à ses émotions, à ses ressentis sous les pieds : respiration profonde et mental libéré !

## **Atelier d'écriture / Jeu du "cadavre exquis"**

Chacun sa feuille, son crayon, pour écrire collectivement des histoires loufoques commençant par "il était une fois une marche à pied ..."

## **Soirée pique-nique sorti du sac à dos**

Apportez votre pique-nique pour un diner ensemble



# THURY-HARCOURT À CLINCHAMPS-SUR-ORNE





## Consommation responsable et santé

Petit-déjeuner proposé au Quai d'Harcourt avec une présentation du bar-épicerie associatif par Vanessa, vice-présidente de Normandie Equitable

Hébergement chez Isabelle Ouvry, [Zest'capade](#) pour des vacances zéro déchet , à Saint Martin de Fontenay (possibilité de planter la tente !)

Heure de RV	<b>9h</b>								
Lieu Départ	<b>Le Quai d'Harcourt - Thury-Harcourt (14)</b>								
Lieu Arrivée	<b>Place communale - Clinchamps-sur-Orne (14)</b>								
Distance indicative	<b>19 km</b>								
Altitude et dénivelé	<table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="text-align: center;">↑</td> <td style="padding: 0 10px;">140 m</td> <td style="text-align: center;">↗</td> <td style="padding: 0 10px;">460 m</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td style="padding: 0 10px;">12 m</td> <td style="text-align: center;">↘</td> <td style="padding: 0 10px;">-427 m</td> </tr> </table>	↑	140 m	↗	460 m	↓	12 m	↘	-427 m
↑	140 m	↗	460 m						
↓	12 m	↘	-427 m						





# CLINCHAMPS-SUR-ORNE À CAEN





**Prévenir les injustices sociales et environnementales : une transition alimentaire à l'échelle des territoires**

Vous êtes tous invités à la cérémonie de remise des dons, salle des pas perdus de l'Hôtel de Ville de Caen.

Deux sujets pour clore ces 12 jours de marche solidaire :

Intervention du Professeur Guy Launoy et de Joséphine Bryère, Maître de conférence à l'Université de Caen :

- **Justice sociale et environnementale : comment nourrir le changement**

Intervention d'Emmanuel Renard, Président de Caen Normandie Métropole :

- **La transition agricole et alimentaire comme levier de justice sociale pour le territoire de Caen Normandie Métropole**

Heure de RV	<b>9h</b>
Lieu Départ	<b>Place communale - Clinchamps-sur-Orne (14)</b>
Lieu Arrivée	<b>Hôtel de Ville de Caen (14) - Salle des pas perdus</b>
Distance indicative	<b>16 km</b>
Altitude et dénivelé	 62 m  69 m  4 m  -123 m

# Sur les Pas de So

Normandie

L'Association Sur les Pas de So remercie chaleureusement les partenaires, les randonneurs et les bénévoles qui permettent la réalisation de cette randonnée conférence.

Anticipe



Inserm



UNIVERSITÉ  
CAEN  
NORMANDIE



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

FDVA  
FEDERATION FRANCAISE  
POUR LE  
DEVELOPPEMENT  
DE LA VIE  
ASSOCIATIVE



CAENA  
NORMANDIE

CHU  
CAEN NORMANDIE



Village  
LE NEUF PAYSAN ET PAYSANES FESTIVAL



MACON  
Automobiles



flers Agglo

