

CAEN MER

Destination Normandie

SLOW TOURISME



SLOW TOURISME ET TOURISME DURABLE À CAEN LA MER



> PARCOURS DANS CAEN

CLIQUEZ SUR LES LIENS
POUR + D'INFOS !



MOBILITÉ DOUCE

Envie de découvrir Caen la mer à pied ou en vélo, mais surtout sans véhicule ? C'est la destination parfaite pour s'évader et profiter d'un week-end sous le thème du tourisme durable. La ville de Caen est proche de la mer et accessible en train : l'idéal pour un séjour en couple, en famille ou entre amis !

À pied

> PARCOURS DANS CAEN

Explorez la ville à travers deux parcours : un de 2 heures pour une première découverte des incontournables, et un de 3 heures et demi pour explorer toutes les facettes du centre-ville.

À vélo

> VÉLOLIB - TWISTO

230 vélos sont répartis sur 22 stations : 11 stations dans le centre-ville de Caen, 10 stations en périphérie Véloc : 400 vélos à assistance électriques disponibles en location longue durée (6 et 12 mois).

> LOUEURS DE VÉLOS

Retrouvez les loueurs de vélo dans notre [brochure Caen la mer à vélo](#), dans notre [Guide Pratique 2024](#) et [sur notre site internet](#).

> ACCUEIL VÉLO



Le label Accueil Vélo garantit des services de qualité adaptés aux cyclistes, favorisant une expérience de voyage sécurisée et agréable. Découvrez les infos pratiques et nos partenaires labellisés sur notre brochure Caen la mer à vélo.

> CONSULTEZ NOTRE BROCHURE CAEN LA MER À VÉLO

www.calameo.com/read/004114916bbb9f68cc54c

En transports en communs

> NAVETTE ÉLECTRIQUE GRATUITE

Profitez d'une navette gratuite pour tous vos déplacements dans le centre-ville de Caen, avec 17 arrêts fixes desservis toutes les 15 minutes.

> BUS ET TRAMWAY - TWISTO

72 lignes de bus desservent l'ensemble des quartiers et centres de vie de Caen la mer, avec un tarif de 1,60€ par ticket, valable pendant une heure. Actuellement, 73 bus fonctionnent grâce au biogaz. Les lignes T1, T2 et T3 du tramway relient un total de 37 stations, toutes accessibles aux personnes à mobilité réduite.





> PARCOURS DANS CAEN

CLIQUEZ SUR LES LIENS
POUR + D'INFOS !



HÉBERGEMENTS & RESTAURANTS ENGAGÉS

Opter pour un hôtel et un restaurant engagés garantit l'adoption de pratiques respectueuses de l'environnement, telles que la gestion responsable des ressources, la réduction des déchets et la promotion de l'approvisionnement local et sain.

Hébergements | Clef Verte



Clef Verte

Label qui distingue les hébergements touristiques qui choisissent de réduire leur impact environnemental et d'affirmer leur responsabilité sociale.

Ces hôtels s'engagent dans un tourisme éco-responsable avec des initiatives telles que la gestion énergétique, la réduction de la consommation d'eau, le tri des déchets, les achats responsables, et renforce ses actions pour limiter la consommation d'énergies, invitant les visiteurs à participer à cette démarche pendant leur séjour.

> BEST WESTERN PLUS LE MODERNE

> BEST WESTERN ROYAL HÔTEL

> IBIS BUDGET CAEN CENTRE GARE

> SURE HOTEL BY BEST WESTERN CAEN MÉMORIAL

> HÔTEL THALAZUR OUISTREHAM

> VILLA ANDRY

Restaurants végétariens et vegans

> GREEDY GUTS

Ce café-restaurant propose des menus élaborés exclusivement avec des ingrédients locaux, incluant des légumes provenant de l'agriculture biologique et/ou équitable. Toutes les préparations sont faites maison, avec une gamme étendue de plats végétaliens et flexitariens. L'ambiance, colorée et extravagante, est créée à partir de meubles issus d'Emmaüs et de vide-greniers.

> L'OKARA

Une cantine écoresponsable qui propose une cuisine végétale, bio et éthique. Les plats faits maison privilégient des ingrédients locaux, de saison, et sont adaptés aux intolérances. L'OKara favorise les circuits courts et adopte une approche zéro déchet avec une consigne pour la vente à emporter. Le lieu abrite aussi une épicerie fine et organise des rencontres associatives ainsi que des ateliers sur le troc et le recyclage.

Café | Écotable



écotable®

Label qui accompagne le secteur de la restauration dans la réduction de son impact environnemental.

> CAFÉ DU CINÉ - TIERS-LIEU DU CAFÉ DES IMAGES

Savourez une carte créative, élaborée maison, privilégiant des produits bio et locaux en circuit-court. Dans ce lieu chaleureux, dégustez boissons chaudes et gâteaux faits maison. En soirée, optez pour un verre, un dîner avant un film ou des grignotages entre amis. Explorez la micro-bibliothèque queer et féministe, des jeux d'auteur et un coin pour les enfants.





[> PARCOURS DANS CAEN](#)

[CLIQUEZ SUR LES LIENS
POUR + D'INFOS !](#)



ACHATS LOCAUX & ÉCORESPONSABLES

Explorez les produits locaux et de saison ainsi que les spécialités de Caen la mer, tout en découvrant les commerces engagés dans l'économie circulaire, la fabrication artisanale et la réutilisation.

Des producteurs locaux

> LES MARCHÉS

Tous les jours de la semaine, découvrez des marchés colorés à l'ambiance conviviale. Les épicuriens apprécieront les spécialités de Normandie et la fraîcheur des fruits et légumes, du poisson et encore des fruits de mer.

> BIOCOOP FRÉQUENCE BIO

En dehors des heures de marchés, retrouvez les produits locaux et bio, des fruits et légumes de saison, boucherie et traiteur, et une sélection de produits en vrac. Retrouvez aussi des produits végétariens, sans gluten, sans lactose ou sans sel.



> BOUTIQUE MOHAIR DU MARAIS

Les produits, teints, tricotés et tissés en France, offrent une gamme variée de qualité, allant des pelotes mohair et soie aux bonnets, écharpes, pulls, et plus encore. Découvrez le confort du mohair : doux, léger, chaud, et résistant aux salissures et aux odeurs.

> FERME DE BILLY

Producteur-récoltant de pommes à cidre depuis 5 générations, la Ferme vous invite à explorer ses produits : jus de pomme, cidre, cidre de glace, pommeau et calvados de Normandie. Profitez de la vente directe à la ferme et découvrez un cadre bucolique ouvert à toutes et tous.

> FERME SAINT-VAAST

Découvrez le lin, une fibre écologique locale de Normandie. Producteurs depuis plusieurs générations, Mathilde et Benoît vous accueillent à la ferme, proposant une boutique de produits en lin et des visites de la ferme autour de cette fibre et de son exploitation agricole.

> GOURM'HANDI'SES

Savourez chocolats et biscuits fabriqués de manière artisanale au sein des ateliers, avec des produits 100% locaux. Ne manquez pas l'incontournable Sablé de Caen, fabriqué à partir d'une recette ancienne traditionnelle. La boutique est un lieu d'insertion pour les travailleurs handicapés.

> LES VERGERS DE DUCY - DOMAINE DE LA FLAGUERIE

L'exploitation familiale centenaire vous propose des produits de pomme issus du mode de production biologique et conforme aux AOC Calvados et Pommeeau de Normandie. Venez visiter les vergers, ateliers et caves avant de passer à la boutique.



RETROUVEZ SUR NOTRE SITE LES PRODUITS LOCAUX DE CAEN LA MER

www.caenlamer-tourisme.fr/experiences-a-vivre/top-8-des-specialites-locales-a-gouter

Un commerce écoresponsable

> L'ATELIER DE LA SOURIS

Propose des tissus bio et certifiés OekoTex 100 pour le patchwork, des articles de mercerie et de broderie. L'atelier présente des créations en tissu faites maison, 100 % fabriquées à Ouistreham et cousues à la main. Des ateliers couture sont également disponibles.

> ELLE N'EN FÉE QU'À SA TÊTE

Boutique de chapeaux et accessoires de mode fondée en 1999 à Caen. Propose une sélection de chapeaux, dont des modèles sur mesure pour les cérémonies, ainsi que des articles tels que chaussettes, écharpes, ceintures, bretelles et nœuds papillons.

> HÔMA

Magasin de 800m² dédié à la seconde main, Hôma propose la location d'emplacements aux particuliers pour vendre leurs objets neufs ou d'occasions. Sensible à l'écologie et à l'environnement social, Hôma est partenaire avec plusieurs associations locales pour limiter les déchets et être acteur de l'économie solidaire.

> MILO - LE CONCEPT-STORE DU VÉGÉTAL

MILO propose une sélection de produits de créateurs, artisans et producteurs, tels que des objets de décoration, de la vaisselle en amidon de végétaux, des cosmétiques végétaux bio, des cadres en végétal durable, etc.. MILO propose également des cours d'activités créatives sur rendez-vous.

> MONSIEUR CHAPEAU

Michel Rousseau excelle dans l'artisanat traditionnel du chapelier-modiste, privilégiant les matières anciennes comme la paille et la dentelle. Ses créations, moulées sur des formes en bois, trouvent leur place dans son atelier-boutique, où il propose également une sélection de marques de panamas, casquettes et feutres.

> LES SAVONS D'ORÉLY

Savonnerie artisanale spécialisée dans les savons et cosmétiques solides certifiés bio qui privilégie un savoir-faire axé sur des matières premières naturelles, bio et locales. Façonnés avec soin, les produits offrent une hygiène écoresponsable et zéro déchet. Explorez également l'univers de cette savonnerie tous les jeudis lors d'une fabrication de savon commentée.



RETROUVEZ LES DATES DES BROCANTES ET VIDE-GRENIERS SUR NOTRE AGENDA EN LIGNE

www.caenlamer-tourisme.fr/evenements-et-manifestations/tout-lagenda





> PARCOURS DANS CAEN

CLIQUEZ SUR LES LIENS
POUR + D'INFOS !



SAVOIR-FAIRE & TRADITIONS

Explorez Caen la mer en adoptant une approche de slow tourisme axée sur l'authenticité, en rencontrant les habitants pour découvrir leur patrimoine, et en participant à la transmission des savoir-faire normands et des traditions.

Entreprises du Patrimoine Vivant



Distinction d'État reconnaissant les entreprises françaises aux savoir-faire artisanaux et industriels d'excellence, alliant tradition et innovation.

> BISCUITERIE JEANETTE

Créée en 1850, la biscuiterie a connu son apogée dans les années 70-80 avec 40% du marché du biscuit en France. Elle produit des madeleines artisanales de haute qualité, préservant son savoir-faire ancestral. Découvrez cette madeleine au pur beurre d'Isigny AOP en forme de coquille Saint-Jacques, emblématique de la destination.

> FILT 1860

Manufacture normande mêlant tradition et innovation, qui célèbre le savoir-faire textile français avec ses cordons et filets confectionnés en Normandie depuis plus de 160 ans. Explorez son passé lors d'une visite guidée, comprenant la création du véritable filet à provisions et/ou faites un passage à la boutique.

> H2O PARAPLUIE

Explorez les secrets de la fabrication artisanale de parapluies haut de gamme. Spécialistes depuis 1994, une gamme de 180 modèles est proposée, allant du classique au contemporain, dont les icônes Passvent et Canapluie. Visites de l'atelier possibles.

> POTERIE DU MESNIL DE BAVENT

Perpétue depuis 1842 le savoir-faire traditionnel des artisans potiers dans un cadre superbe de bâtiments centenaires. Offrant accessoires de toiture, éléments architecturaux et animaux en céramique, le site présente également des expositions mensuelles et un « Village de la Poterie » avec artisans et métiers d'art.

Rencontres et témoignages d'habitants

> RÉSEAU DE GREETERS

Découvrez Caen la Mer d'une manière unique en vous inscrivant à une balade avec un Greeter, habitant amoureux de son territoire et prêt à partager ses endroits et coups de cœur de manière bénévole. La balade n'est pas une visite guidée, mais une rencontre avec un local qui offre un regard personnel sur la ville. Partagez, découvrez des bons plans et profitez de balades pour créer des souvenirs mémorables.

> LA DÉLICATE, BALADE SONORE EN FRONT DE MER

Explorez les villas anglo-normandes de Lion-sur-mer et Hermanville-sur-mer avec la balade sonore « La Délicate ». Munis de votre ombrelle géo-localisée, flânez pour apprécier le charme des stations balnéaires.

> LA DÉLICATE, BALADE SONORE SUR LES TRACES DE NOS MÉMOIRES

Ne manquez pas celle de Ouistreham Riva-Bella et Colleville-Montgomery, vous plongeant dans les témoignages de l'Occupation et du Débarquement. Une immersion touchante à travers des récits personnels.





Coup de coeur tourisme durable

> PARC HISTORIQUE ORNAVIK, DES VIKINGS AUX NORMANDS

Le parc transporte ses visiteurs au X^e siècle pour découvrir la naissance de la Normandie, depuis l'ère des Vikings jusqu'à l'arrivée des Normands. Une expérience immersive au Moyen-Âge vous attend, vous invitant à explorer le village Carolingien et le comptoir Viking pour mieux comprendre la vie quotidienne au Xe siècle. Les visiteurs ont le choix entre des visites guidées ou une exploration libre.

Impact environnemental

Ornavik a réalisé une évaluation exhaustive de son empreinte carbone, englobant les flux de visiteurs, la gestion des déchets, l'utilisation d'équipements électriques, les activités de restauration, l'impact environnemental des bâtiments, les déplacements du personnel, et la gestion de l'empreinte numérique. Le parc privilégie l'usage de matériaux nobles tels que le bois, la pierre et le lin, obtenus grâce à des dons de professionnels et de particuliers. La terre utilisée est également récupérée sur des chantiers environnants.

Respect de l'authenticité

Le site fonctionne grâce à des volontaires en mission de service civique, aux collectivités locales, et au soutien financier de plusieurs entreprises mécènes ou fondations. Une centaine de bénévoles passionnés, habillés comme à l'époque, contribuent à la construction du parc sur l'histoire de la naissance de la Normandie en utilisant des matériaux et outils d'époque pour maintenir son authenticité.

Mobilité douce

Le site encourage la mobilité douce et propose un tarif bas carbone pour les visiteurs venus à vélo, en car ou en train à Caen la mer.





> PARCOURS DANS CAEN

CLIQUEZ SUR LES LIENS
POUR + D'INFOS !



ESPACES NATURELS ET BALNÉAIRES

Explorez des endroits qui vous permettent de découvrir la nature à travers des activités de sensibilisation et d'explication, tout en préservant les ressources naturelles, permettant ainsi l'observation de la faune et de la flore sauvages. Découvrez des lieux qui adoptent naturellement des pratiques favorables au tourisme durable.

Au vent

> MAISON DE LA NATURE ET DE L'ESTUAIRE

Porte d'entrée de l'espace naturel protégé de l'estuaire de l'Orne, le centre d'interprétation présente ce milieu naturel préservé, organise des expositions temporaires sur le littoral et la biodiversité régionale, et propose un programme d'animations ludiques pour découvrir la nature.

> MUSÉE D'INITIATION À LA NATURE

Le musée propose une première exploration de la faune et de la flore à travers des dioramas présentant des mammifères, oiseaux et jeux interactifs. Son jardin dédié aux plantes sauvages et cultivées favorise la petite faune. Labellisé « Point Info Biodiversité », le musée informe et sensibilise à la biodiversité locale, avec des expositions temporaires et animations sur la nature et l'environnement.

> PARCS ET JARDINS

Explorez le Jardin des Plantes, un espace botanique datant de 1689 avec plus de 8,000 espèces végétales. Profitez des parcs animaliers, tels que la Colline aux Oiseaux, offrant une rencontre avec des animaux normands et des activités ludiques. Admirez le panorama depuis le Parc Michel d'Ornano et explorez La Prairie, une réserve ornithologique à deux pas du centre-ville. Découvrez les cimetières dormants pour une balade à l'écart de l'agitation urbaine.

> ESPACES NATURELS SENSIBLES

Caen la mer dispose de sites naturels et géologiques remarquables, préservés par le département du Calvados qui garantit la protection du patrimoine naturel. L'ouverture au public est possible dans la mesure où elle est compatible avec sa préservation. Découvrez ces espaces naturels en veillant à emporter avec vous vos déchets, rester sur les sentiers balisés et maintenir les chiens en laisse.

À la mer | Pavillon Bleu



Label qui récompense les plages pour leur politique de développement touristique durable, mettant l'accent sur la qualité des équipements de gestion des déchets, des sanitaires, la sécurité et l'accessibilité à la baignade, ainsi que des activités de sensibilisation à l'environnement.

> PLAGE DE COLLEVILLE-MONTGOMERY

Plage de sable fin, fréquemment classée en catégorie A pour la qualité de ses eaux de baignade, qui s'est vue décerner le label Pavillon Bleu à cinq reprises.





> PARCOURS DANS CAEN

CLIQUEZ SUR LES LIENS
POUR + D'INFOS !



ENGAGEMENTS EN FAVEUR DU TOURISME DURABLE

Engagement de la destination

> LABEL GREEN DESTINATIONS



En 2024 Caen la mer a obtenu le label Green Destinations - **niveau argent**. Décerné par le Conseil mondial du tourisme durable, il atteste d'une gestion

durable en matière de gouvernance, conservation de la nature, gestion des ressources, préservation de la culture, bien-être social et engagement des entreprises. Il marque une étape intermédiaire dans une démarche d'engagement continu dans le tourisme durable, incitant Caen la mer à poursuivre ses actions en faveur d'une offre touristique durable quelle que soit la saison.

Engagement de l'Office de Tourisme

> POLITIQUE RSE INTERNE

Gestion des déchets: Tri pour trois catégories de déchets

Gestion de l'énergie: Mise en place de multiprises avec interrupteur et suivi des consommations

Réduction du plastique et du papier: Utilisation de gourdes fabriquées en France pour les salariés et mise en place de bacs de récupération des brochures touristiques à l'accueil.

Numérique responsable: Organisation de sessions de nettoyage collectif des boîtes mails.

Mobilité durable: Labellisation Accueil Vélo et tarif bas carbone sur l'achat d'un City Pass.

Préservation de l'environnement: Distribution de cendriers de poche et de réglottes pour la pêche à pied

> ACCESSIBILITÉ



Le bureau d'informations touristiques de Ouistreham est labellisé Tourisme & Handicap et celui de Caen est en cours. Le label garantit une information fiable

sur l'accessibilité. Nos installations sont adaptées, et nos conseillers en séjour sont sensibilisés pour vous accueillir dans les meilleures conditions. Consultez [la page Accessibilité](#) de notre site internet pour plus d'informations sur les équipements et sur les partenaires labellisés Tourisme & Handicap.

> VOTRE ENGAGEMENT

Vous aussi, adoptez également une approche en faveur du tourisme durable lors de votre séjour en suivant les actions proposées dans la Charte pour un voyage responsable (voir page suivante).






CHARTRE

pour un voyage responsable

DANS MON HÉBERGEMENT

- ◆ Privilégier les hébergements porteurs d'un label ou d'une certification en faveur du développement durable (ex : Clef Verte). 
- ◆ Éteindre les lumières et le chauffage lorsqu'ils ne sont pas utiles.
- ◆ Mettre ses appareils en veille, les éteindre ou les débrancher en cas d'absence.



Dans ma trousse de toilette

- Privilégier les lingettes et les cotons lavables.
- Adopter les shampoings, savons, déodorants et dentifrices solides.
- Utiliser des produits biodégradables et idéalement artisanaux et locaux.

EN CUISINE

- ♥ Cuisiner des produits locaux et des produits de saison.
- ♥ Privilégier les marchés et les producteurs locaux pour faire ses courses.
- ♥ Trier ses déchets.

DANS SES DÉPLACEMENTS

- ◆ Privilégier la mobilité douce.



Flashez le QR
code pour
avoir + d'infos

Au restaurant et au bar, privilégier les lieux de restauration affichant une démarche en faveur de l'écologie.

Ex :  écotable*,  FiG Food Index For Good



SHOPPING



♥ Lorsque c'est possible utiliser la monnaie normande locale : le Rollon.



Flashez le QR code pour avoir + d'infos

À LA PLAGE

- En cas de rencontre avec un phoque sur la plage : rester à 300 m minimum pour l'observer et ne pas interagir pas avec lui.
- Utiliser les poubelles à disposition ou les bacs à marées pour jeter les déchets.
- Privilégier une crème protectrice résistante à l'eau plutôt que l'huile, et ne pas s'en couvrir immédiatement avant d'aller se baigner.
- Respecter les petits animaux et les insectes rencontrés.
- Faire attention à ne pas écraser les œufs de gravelots* et signaler leur présence aux autres promeneurs avec des éléments naturels positionnés autour.



**Petit oiseau de bord de mer nichant au printemps en haut de plage, sur le sable, les galets ou au creux de la végétation.*

À la pêche à pied

- Repositionner à leur place d'origine les pierres soulevées.
- Se renseigner sur la quantité, les espèces et les tailles autorisées (demander des réglettes à l'accueil de l'Office de Tourisme).
- Ne prélever que ce que l'on est sûr de consommer.



AVEC MON CHIEN

- Ramasser ses déjections canines.
- Se renseigner sur les lieux de balades autorisés.
- Le tenir en laisse dans les espaces naturels sensibles pour qu'il ne perturbe pas la biodiversité.

EN PROMENADE OU EN RANDONNÉE

- Privilégier une gourde plutôt qu'une bouteille en plastique.
- Se renseigner sur les zones naturelles protégées.
- Emporter un sac en guise de poubelle pour ne pas laisser traîner ses déchets et demander à l'Office de Tourisme des cendriers de poche.
- Après minuit, minimiser le bruit pour ne pas déranger les résidents.



À la fin de votre séjour, rapporter sa documentation à l'Office de Tourisme, pour qu'elle soit réutilisée ou triée.



L'Office de Tourisme & des Congrès - Caen la mer - Normandie a reçu la marque nationale QUALITÉ TOURISME™ conformément à la démarche qualité Référentiel des Offices de Tourisme de France®.

Toujours à votre écoute, nous nous engageons à vous offrir un accueil chaleureux, des espaces confortables et notre connaissance de la région.



*La photo coup de ♥ de nos abonnés
Publiée le 09/01/2023*



@caenlamer.tourisme



@OT_Caenlamer



@caenlamer.tourisme

Office de Tourisme & des Congrès Caen la mer - Normandie



Bureau d'informations touristiques de Caen

12 place Saint-Pierre
14000 Caen
Tél. : +33 (0)2 31 27 14 14
info@caenlamer-tourisme.fr



Bureau d'informations touristiques de Ouistreham Riva-Bella

Esplanade Lofi
14150 Ouistreham
Tél. : +33(0)2 31 97 18 63
ouistreham@caenlamer-tourisme.fr



Tout est



www.caenlamer-tourisme.fr

