



COMITÉ  
RÉGIONAL  
NORMANDIE

Fédération française de  
**cyclotourisme**  
*à vélo tout est plus beau !*

*Normandie*  
*Guide 2021*



n°4



48300 LANGOGNE  
04 66 69 29 62  
INFO@NAUSSAC.COM

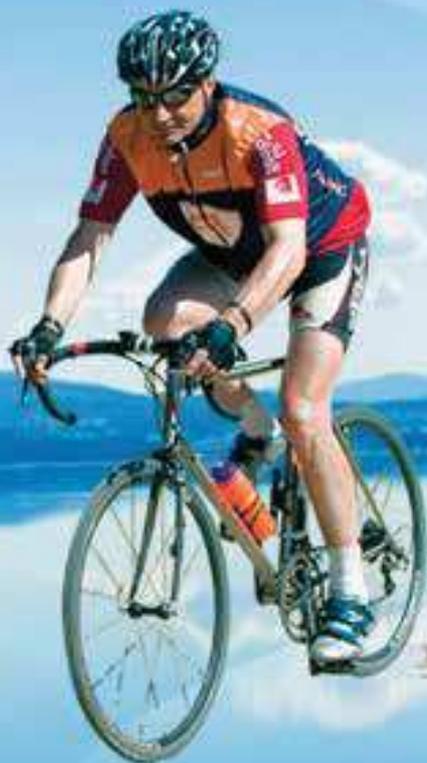
8 JOURS / 7 NUITS  
EN DEMI-PENSION

**345€**

Les **TERRASSES**  
Hôtel \*\*\* Lounge \*\*\* Restaurant **DU LAC**

**ÉJOURS CYCLO**

*En Lozère*



**800 KM DE CIRCUITS**

AU BORD DU LAC DE NAUSSAC À DÉCOUVRIR SUR [WWW.NAUSSAC.COM](http://WWW.NAUSSAC.COM)

DÉNIVELÉ : 250 À 1838M KM/JOUR : 80 À 120 KM

HÔTEL EN 1/2 PENSION GRAND LOCAL VÉLO

Le Comité Régional de Cyclotourisme de Normandie a souhaité réaliser en cette fin de mandat, le calendrier de manifestations que vous receviez chaque année, afin de faciliter le démarrage de la nouvelle équipe pour la nouvelle olympiade.

Fruit de la commission tourisme, quelques rubriques sur les élus des structures ont été allégées. Mais toutes les manifestations route et VTT figurent dans le guide, ainsi que les dates des formations.

Sur route ou en tout terrain, dans les randonnées, les brevets, les randonnées permanentes, vous découvrirez un accueil des plus chaleureux de la part des cyclotouristes normands du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine Maritime.

La Normandie vous offre la possibilité de pratiquer le cyclotourisme sur toutes sortes de terrain, au bord de la mer, en campagne, en forêt. Seul, mais c'est plus sympathique en groupe, avec des amis licenciés ou non, nous vous invitons à participer aux nombreuses randonnées routes ou VTT où les dirigeants de club vous accueilleront dans la convivialité afin de vous faire découvrir leur randonnée en cette année 2021.

**Plus que jamais, nous vous recommandons de favoriser nos annonceurs.  
Grâce à eux, vous avez entre les mains cet outil indispensable.  
Nous les en remercions.**

## Sommaire

Avant Propos .....	3	Les jeunes en 2021 .....	18
Comité Régional de Normandie .....	4	La formation en 2021.....	19
Site internet du CoReg .....	5	L'Ultra Raid VTT 360 .....	21
Comités départementaux .....	7	Charte du pratiquant route, mixtes .....	22
BCN/BPF .....	8	Charte du pratiquant VTT, cyclo-découvertes® .....	23
Randonnées Permanentes.....	9	Liste des manifestations.....	24 à 26
Randonnées Permanentes Labellisées.....	11 à 13	Liste des manifestations (suite).....	31 à 51
Randonnées Permanentes non Labellisées.....	14 à 15	Les Rayons Normands.....	52
Les Traversées bas-normandes.....	16	La Sécurité .....	53
L'accueil.....	17	Le Concours photos 2021 .....	54

Cette brochure est une publication du Comité Régional de Cyclotourisme de Normandie.

Les informations sont données à titre indicatif, le CoReg ne serait être tenu responsable d'éventuels changements.

Atelier K / CRIG décline toute responsabilité en cas d'erreurs ou d'omissions.

Reproduction interdite. Édition 2021.

Crédits photographiques : Photos : Bénédicte LEBEAU (première de couverture), Gilbert LECLECH, Dominique ROUSSEL, Web, Annonceurs.

Directeur de la publication : Dominique ROUSSEL.

Comité de rédaction : Chantal GAUMER, Gilbert LECLECH, Roger LOUVET, Dominique ROUSSEL.

Imprimerie : Atelier K/CRIG Caen - 02 31 34 55 66.

Pour nos achats, privilégions nos annonceurs. Les extractions ont été effectuées fin Octobre.

Le CoReg de Normandie ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs ou omissions.

## Coordonnées du Comité Régional de Cyclotourisme de Normandie

Comité Régional de Cyclotourisme de Normandie

21, Avenue François Mitterrand - 27400 LOUVIERS

Pour nous contacter : Président du CoReg : [normandie-presidence@ffvelo.fr](mailto:normandie-presidence@ffvelo.fr)

Info CoReg : [normandie-secretaire@ffvelo.fr](mailto:normandie-secretaire@ffvelo.fr) Site du CoReg : <https://normandie.ffvelo.fr>

### *Le comité directeur du Comité Régional, c'est :*

- Une structure intermédiaire entre notre fédération et les clubs via le comité régional.
- Un groupe à l'écoute des licenciés pour mieux définir les grandes lignes d'action à mettre en place au niveau du Comité Régional.
- Des responsables de commissions ou d'actions qui s'investissent, se déplacent dans nos cinq départements et parfois au delà.
- Des interlocuteurs reconnus auprès du Conseil Régional, de la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale, du Comité Régional Olympique et Sportif. Ils sont les relais entre ces structures.
- Ils sont des interlocuteurs écoutés dans les réunions de travail concernant la sécurité, l'aménagement des pistes cyclables et de tout ce qui concerne les déplacements à vélo.

**Vous avez des motivations et des compétences pour porter une action précise ?  
Venez sans plus attendre rejoindre le comité directeur,  
une équipe étoffée n'en sera que plus efficace.**



 **MONDDIA**  
**Voyages**

**Antonio BAPTISTA**

**MONDDIA Voyages**

*vous transporte avec votre vélo*



ZA de Gadencourt  
27120 GADENCOURT

[monddivoyages@orange.fr](mailto:monddivoyages@orange.fr)  
[www.monddia-voyages.com](http://www.monddia-voyages.com)

Tél. : 02 32 26 18 46  
Port : 06 23 17 88 46



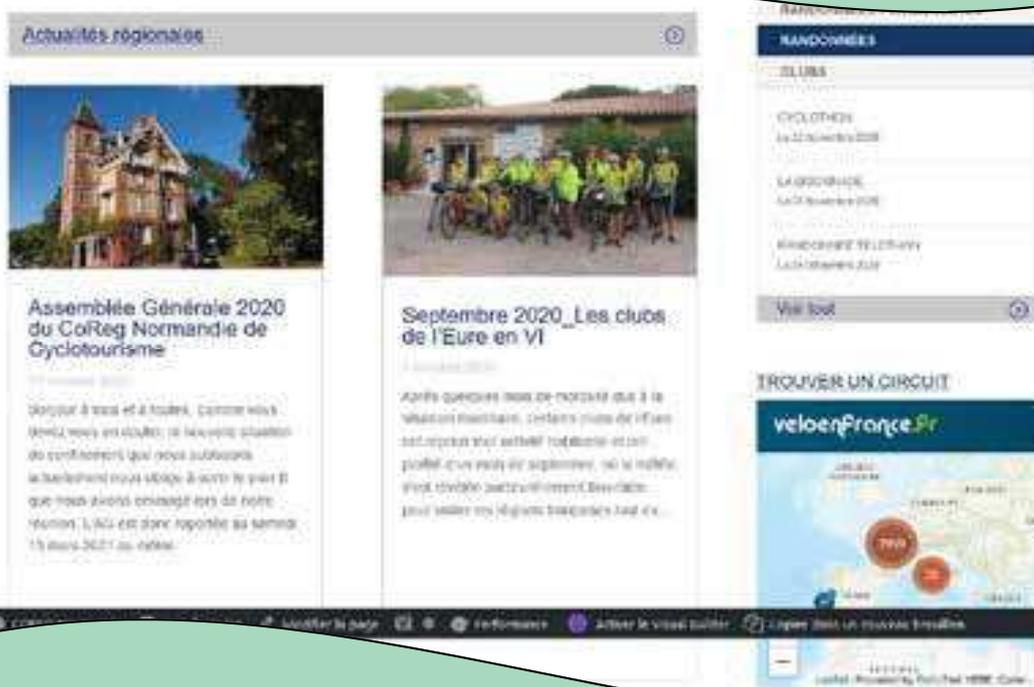
## Confinement : les dernières infos

Depuis le début de la pandémie de la République, un reconfinement se met en place sur l'ensemble du territoire. Cette situation est impactante, avec notamment l'annulation de fait de toutes les randonnées. Nous avons donc décidé de convoquer une réunion ce vendredi 30/10 à midi afin de discuter des mesures à prendre dès parution du décret à suivre.

## Amis Cyclos Normands

Retrouvez votre site internet régional sur : <https://normandie.ffvelo.fr/>

## ACTUALITÉS



N'hésiter pas à le consulter !

Pour mieux le faire vivre et proposer vos suggestions, critiques et articles :

Une seule adresse : [normandie-webmaster@ffvelo.fr](mailto:normandie-webmaster@ffvelo.fr)



**CYCLES**  
**CHASSEREZ**

**LAPIERRE**  
**CUBE**  
**GITANE**  
**Bianchi**  
**SUNN**  
**PEUGEOT CYCLES**

**Vente - Réparation - Entretien**  
**Diététique - Montage à la carte**

Course / VTT / VTC / BMX / VAE / Kids

63, rue Isambard - EVREUX - Tél. : 02 32 33 32 17 - [www.cycles-chasserez.fr](http://www.cycles-chasserez.fr) - [chasserez@orange.fr](mailto:chasserez@orange.fr)

# La Passion du 2 Roues

**Vente et réparation  
toutes marques**



**BRIX**

10, route de Pierre de Belleville  
ZA Mont à la Kaine - 50700 BRIX  
**Tél. 02 33 52 31 06**





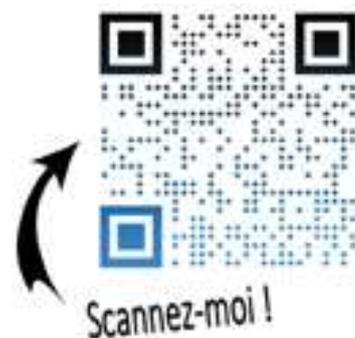
**TOURLAVILLE**

395, rue Jean Moulin  
50110 Tourlaville  
**Tél. 02 33 22 26 39**






Codep  
Calvados



Codep  
Eure



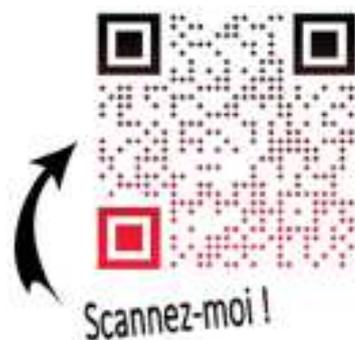
Codep  
Manche



Codep  
Orne



Codep  
Seine-Maritime



## Le Brevet de Cyclotourisme National (BCN) Le Brevet des Provinces Françaises (BPF)

Ces 2 brevets souvent méconnus dans nos clubs sont réservés aux licenciés de la FFCT. Ils offrent la possibilité de parcourir la France à bicyclette ou à tandem pour en découvrir les plus beaux sites sous leurs aspects touristiques, culturels, aucun délai n'est imposé pour réaliser ces brevets.

### Le Brevet de Cyclotourisme National

permet de traverser l'ensemble de la France et impose de recueillir 1 cachet souvenir par département.

### Le Brevet des Provinces Françaises

invite à la visite des régions en profondeur. 6 cachets par département sont à recueillir lors de voyages en ligne, en circuit ou en étoile.

La première étape consiste à se procurer auprès de votre club les cartes de pointage dont vous aurez besoin. Elles sont destinées à recevoir la marque de votre passage sous la forme d'un timbre humide comportant le nom de la localité. Une photo du vélo devant la pancarte de la ville peut valider le passage. A l'heure de l'homologation, le participant envoie sa ou ses cartes tamponnées et complétées au délégué fédéral. Lors du premier envoi, un numéro de participant est attribué et devra être reporté sur toutes les cartes suivantes (joindre une enveloppe timbrée pour le retour des cartes homologuées).



Nexon (BPF 87)

**BCN** : Dès l'homologation de la première carte (10 départements) le participant peut acquérir la médaille souvenir du BCN. Elle est conçue pour recevoir des petites roues symbolisant chacune 10 départements réalisés.

**BPF** : La validation d'une province n'est effective qu'après l'homologation de l'ensemble des départements de ladite province. Pour chaque province homologuée, le participant peut acquérir une médaille ornée des armes de la province considérée.

La liste des sites BCN/BPF se trouve sur le site <https://ffvelo.fr> dans accueil>randonner à vélo>les plus beaux sites de France (BCN-BPF)>sites par province. L'homologation des cartes de chacun de ces brevets rapporte des points au challenge de France du club du participant.

Bonnes balades vélo touristiques.



Azay-le-Rideau (BPF 37)

### Les sites de la province Normandie

**Calvados** : Balleroy, Beuvron en Auge, Blangy le Château, Honfleur, Orbec, Thury-Harcourt.

**Eure** : Les Andelys, Beaumont-le-Roger, Brionne, Conches, Lyons-la-Forêt, Verneuil sur Avre.

**Manche** : Auderville, Condé sur Vire, Mont Saint-Michel, Saint-Sauveur-Le-Vicomte, Saint-Vaast-la-Hougue, Mortain,

**Orne** : Bagnoles-de-l'Orne, Carrouges, Longny-au-Perche, Mortrée, Putanges-le-Lac, Soligny-la-Trappe.

**Seine Maritime** : Arques-la-Bataille, Gaillefontaine, Caudebec-en-Caux, Jumièges, Saint-Valéry-en-Caux, Etretat.



La baie d'Ecalgrain (50)

## Les randonnées permanentes (RP)

sont créées par des clubs, des comités départementaux ou des comités régionaux avec pour objectif de faire découvrir leurs régions. Les RP sont des itinéraires accessibles à tout moment de l'année. Faire une RP est un vrai plaisir car le tracé est réalisé par des cyclotouristes pratiquants connaissant bien les routes tranquilles du terroir et les richesses à découvrir sur l'itinéraire.

## Les conditions de participation

Ces randonnées peuvent s'effectuer quand on veut et comme on veut (seul, en famille, en groupe). Le participant doit respecter le code de la route, il circule sous sa seule responsabilité. L'allure est libre et permet donc les différentes formes de cyclotourisme depuis la balade contemplative jusqu'au raid sportif en passant par la randonnée touristique.

## Itinéraire et carte de route

Le participant s'inscrit auprès du délégué de la RP moyennant une modique contribution. En retour, il reçoit un itinéraire détaillé, les principales références géographiques, culturelles et historiques

des lieux traversés et parfois certaines possibilités d'hébergement identifiés. Les lieux choisis pour le Brevet de Cyclotourisme National et le Brevet des Provinces Françaises sont aussi rappelés. Le délégué adresse aussi la carte de route de la RP. Le participant doit confirmer son passage dans certaines localités par un coup de tampon recueilli auprès d'un commerçant ou d'une institution (le nom de la commune doit y figurer). En cas d'impossibilité (absence de commerce ouvert par exemple), une photo du lieu avec son vélo devant le panneau de la commune est acceptée. L'itinéraire n'est pas figé, il peut subir un aménagement personnel pour visiter un endroit non prévu de l'organisateur. La liberté et la découverte sont bien dans l'esprit de la Randonnée Permanente.

## Homologation et Souvenir de la RP

Lorsque la RP est terminée en une seule fois ou en plusieurs tronçons, le participant renvoie sa carte de route au délégué chargé aussi de l'homologation (tous les lieux de passage doivent être tamponnés). Elle lui sera retournée validée par le visa de la structure organisatrice.

**Gilbert LE CLECH**



Plus 200 M<sup>2</sup>  
dédiés  
au vélo !

104 Rue Henri CHERON – 14100 LISIEUX - 02 31 31 74 17 - cyclesevasion14@orange.fr

Conseils - Vente - Réparation - Pièces détachées -  
Equipements - Diététique - SAV

# SPORTS D. COLANGE

[www.sportsdcolange.fr](http://www.sportsdcolange.fr)



Spécialiste équipements  
sportifs et objets publicitaires

Partenaire

**AC Hérouville**



06 60 86 30 34 - 76160 St Jacques sur Darnétal  
[sportdcolange@bbox.fr](mailto:sportdcolange@bbox.fr)

## CYCLES 14

 [cycles-14](https://www.facebook.com/cycles-14)



CYCLES:







ACCESSOIRES

SERVICE APRES VENTE ASSURÉ

Choix - Qualité - Conseil

**COURSES - VTT - VTC - BMX - TANDEMS**

**CEDRIC**

BAYEUX - ST VICTOR LE GRAND - TÉL. 02 31 92 27 75 - FAX 02 31 22 64 65

[cycles14@orange.fr](mailto:cycles14@orange.fr)

## Label 32

### RANDONNÉE DU VEXIN NORMAND ENTENTE GISORSIENNE

Distance : 85 et 186 km

*Vous partirez à la découverte de la vallée de l'Epte, puis de la Seine, pour remonter la vallée de l'Andelle et traverser la forêt de Lyons.*

Xavier GALLET - 06 10 54 95 57  
sygax@wanadoo.fr

## Label 37

### TOUR CYCLOTOURISTE DE LA SEINE MARITIME CLUB DES CYCLOTOURISTES DIEPPOIS

Distance : 452 km

*Découvrir la Seine Maritime sur un circuit passant par les 6 BPF.*

Jean-Claude MARTIN - 02 35 82 67 59  
cyrent@wanadoo.fr

## Label 137

### TOUR CYCLOTOURISTE DE HAUTE NORMANDIE GROUPE TOURISTE ROUENNAIS

Distance : 608 km

*Aller à la rencontre des 12 sites BPF de la Haute Normandie.*

Jean Luc HERISSE - 06 85 89 32 00  
jlhric@gmail.com

## Label 61

### TOUR DE L'EUROPE - CYCLO LOISIRS EVREUX

Distance : 555 km

*Partez à la découverte du département de l'Eure en passant par les 6 BPF.*

Didier BEAUNAY - 06 10 20 65 79  
beaunay.didier@gmail.com

## Label 92

### RANDONNÉE PERMANENTE EN SUISSE NORMANDE AMICALE CYCLO CAENNAISE

Distance route : 150 km

*Partez à la découverte du site BCN/BPF de Thury Harcourt, de Caen, de Clécy, de Pont d'Ouilly, de Condé sur Noireau, du château de Pontécoulant, de la forêt de Cinglais, des vallées de la Laize, de l'Orne, de la Druance, du Noireau. De beaux panoramas vous attendent aussi sur les crêtes et les monts.*

Alain FAMELART - 02 31 82 35 92  
alfa14123@gmail.com

## Label 102

### TOUR DE LA MANCHE S.A.E.L. BREHAL

Distance route : 595 km

*Cette randonnée vous fait passer par les 6 sites BCN/BPF de la Manche. Vous admirerez les manoirs, les châteaux, les abbayes, les côtes, les plages, les ports, les lieux historiques du débarquement et leurs musées, le bocage normand et ses pommiers, la cité de la mer à Cherbourg.*

Jean-Charles HOUIVET - 02 33 59 67 67  
jean-charles.houivet@orange.fr

## Label 123

### LE CALVADOS A BICYCLETTE CODEP CALVADOS

Distance route : 1145 km

*8 Boucles en pétale de 106 à 165 km autour de Caen. Sur ce circuit vous découvrirez les 6 sites BCN/BPF du Calvados. Vous randonnerez sur la côte de Nacre et ses lieux du débarquement, dans le Bessin terre d'élevage, dans le bocage Virois et la Suisse Normande, dans le pays de Falaise et le pays d'Auge avec ses manoirs et ses fermes aux pans de bois, le long de la côte fleurie.*

Guy LEBOUTEILLER - 02 31 72 53 82  
g.lebouteiller@wanadoo.fr

## Label 143

### RANDONNÉE DE LA SEINE MARITIME VELOCE CLUB HAVRAIS

Distance : 162, 266 km

*Découvrir les bords de Seine du Havre à l'entrée de Rouen. Départ possible de Quillebeuf-sur-Seine.*

François TASSERIE - 02 35 45 05 00  
ftasserie@free.fr

## Label 162

### LES RAYONS DE BRONZE AU DÉPART DE ROUEN COMITÉ RÉGIONAL DE NORMANDIE

Distance : 112, 147, 148, 155 et 230 km

*Les Andelys, Evreux, Bernay, Dieppe, Le Havre.*

## Label 167

### LES RAYONS D'ARGENT AU DÉPART DE ROUEN COMITÉ RÉGIONAL DE NORMANDIE

Distance : 70, 170, 170, 227 km

*Evreux, Caen, Alençon, Saint Lô.*  
Patrice LEGAL - 02 35 59 75 34  
legal.patrice@orange.fr

## Label 180

### LES RAYONS D'OR AU DÉPART DE ROUEN COMITÉ RÉGIONAL DE NORMANDIE

Distance : de 125 à 1550 km

Relier ROUEN aux 21 autres préfectures des anciennes régions françaises (voir page 52).

Patrice LEGAL - 02 35 59 75 34

legal.patrice@orange.fr

## Label 170

### LES 7 FORÊTS

#### CONFRERIE DES BREVETS DE FRANCE

1/FORET DE VERNON - 60 ou 70 km

2/FORET DE MOISSON - 90 ou 110 km

3/FORET DE RAMBOUILLET - 210 ou 230 km

4/FORET DE DREUX - 120 km

5/FORET DE CONCHES - 195 ou 210 km

6/FORET DE BORD - 130 ou 150 km

7/FORET DE LYONS - 160 km

Découvrir au départ de Vernon en 7 randonnées les forêts de Vernon, Moisson, Conches, Dreux, Lyons, Bord et Rambouillet.

Patrice LEGAL - 02 35 59 75 34

legal.patrice@orange.fr

## Label 210

### LA HAGUE

#### RANDONNEURS CYCLOTOURISTES CHERBOURGEOIS

Distance route : 162 km

Ce circuit vous emmène découvrir la Hague, promontoire rocheux à l'ouest de Cherbourg. Les sites sauvages, les landes, les rochers de granit y sont en maîtres. A l'intérieur du pays c'est des vallons, des landes parés d'ajoncs et de bruyères, mais c'est aussi des maisons basses recouvertes en pierre bleue locale. Vous apprécierez Cherbourg, Urville-Nacqueville, St-Germain-des-Vaux, Port Racine qui est plus petit port de France, le phare de Goury, le nez de Jobourg.

## Label 211

### LA SAIRE

#### RANDONNEURS CYCLOTOURISTES CHERBOURGEOIS

Distance route : 82 km

Partez à la découverte de l'est du Cotentin et du Val de Saire. C'est un équilibre harmonieux entre campagne et mer. Sa côte vous fera découvrir des petites et des immenses plages sablonneuses. Ce sera aussi la visite de Cherbourg, le port du Becquet, Fermanville, Gatteville et son phare, Barfleur, St Vaast la Hougue.

Jean-Claude SANTRAIN - 02 33 52 39 38

jbart@hotmail.fr

## Label 252

### VALLEE DE LA SEVE ET DE LA TAUTE

#### C.C. MONTEBOURG

#### ST-GERMAIN-DE-TOURNEBUT

Distance route : 120 km - Randonnée 1/5 dans le parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin. Dans la vallée de Sève et de la Taute, découvrez la faune et les paysages, les maisons en terre, d'immenses panoramas sur le marais, des grandes prairies avec vaches et chevaux au printemps et en été.

## Label 253

### VALLEES DE LA DOUVE ET DU MERDERET

#### C.C. MONTEBOURG

#### ST-GERMAIN-DE-TOURNEBUT

Distance route : 130 km

Randonnée 2/5 dans le parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin. Dans la vallée de la Douve et du Merderet, vous découvrirez la faune, des maisons en terre, des beaux manoirs, des châteaux en calcaire aux toits d'ardoise. Vous verrez aussi la présence des événements du 6 juin 1944.

## Label 254

### LE MARAIS COTIER

#### C.C. MONTEBOURG

#### ST-GERMAIN-DE-TOURNEBUT

Distance route : 125 km

Randonnée 3/5 dans le parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin. Découverte du marais côtier et des vallées qui le composent, de la faune, des maisons typiques en terre, des manoirs, des châteaux. Vous visiterez la réserve ornithologique de Beauquillot, l'immense baie des Veys (lieux de passage et de migrations des oiseaux et refuge d'une colonie de phoques veaux marins).

Alice NOEL - 02 33 41 26 70

alicenoel@aliceadsl.fr

## Label 261

### LES TRAVERSEES BAS-NORMANDES

#### COMITE REGIONAL DE NORMANDIE

Distances route : 254 ou 312 km

2 Parcours : Sens au choix du participant.

- Honfleur (14) – Le Mont-St-Michel (50) de 312 km : à la découverte des BPF d'Honfleur, de Blangy-le-Château (14), de Putanges-Pont-Ecrepin, de Bagnoles-de-l'Orne (61), de Mortain, du Mont-St-Michel (50), mais aussi du pays d'Auge, de Lisieux, de Coupesarte, de St-Pierre-sur-Dives, de Falaise, de Domfront.

- Auderville (50) – Longny-au-Perche (61) de 254 km : à la découverte des BPF d'Auderville et de St-Sauveur-le-Vicomte (50), de Balleroy et Thury-Harcourt 14), de Soligny-la-Trappe et Longny-au-Perche (61), mais aussi de St-Côme-du-Mont, de Cerisy-la-Forêt, de Falaise, du Haras du Pin.

Patrice LEGAL – 02 35 59 75 34

legal.patrice@orange.fr

## Label 262

### LES PLAGES DU DEBARQUEMENT

#### A.S.P.T.T. CYCLOTOURISTE CAEN

Distance route : 170 km

Randonnée sur l'histoire du 6 juin 1944. Vous visiterez les plages du débarquement aux noms de code : Sword, Gold, Juno, Omaha, Utah. Vous irez à la rencontre de ces lieux chargés d'histoire comme Merville, Ouistreham, Arromanches, La pointe du Hoc, St-Côme du Mont, Crisbecq et Azeville, Sainte-Mère-l'Eglise, mais aussi Bayeux et ses trésors.

Henri GAULARD - 02 33 56 52 17

henri.gaulard400@orange.fr

## Label 263

### LES VALLEES DE LA VIRE ET DE L'ELLE

#### C.C. MONTEBOURG

#### ST-GERMAIN-DE-TOURNEBUT

Distance route : 135 km

Randonnée 4/5 dans le parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin qui suit la Vire et l'Elle. Vous découvrirez le site naturel de la pointe de Brevands, ses oiseaux migrateurs et ses phoques veaux marins, mais aussi Isigny-sur-Mer, Cerisy-la-Forêt et son abbaye romane, Saint-Lô, Saint-Fromond avec son abbatale.

Alice NOEL - 02 33 41 26 70

alicenoel@aliceadsl.fr

## Label 295

### LES RAYONS CYCLISTES DE LA FRANCE

#### CONFRERIE DES BREVETS DE FRANCE

20 randonnées en étoile – 200 km à vol d'oiseau, au départ du centre de la France : Bruère-Allichamps dans le Cher.

## Label 315

### LES CENTRIONALES

#### CONFRERIE DES BREVETS DE FRANCE

Distance : 300 à 900 km

20 randonnées du centre de la France : Bruère-Allichamps dans le Cher aux pointes extrêmes de la France ou vice versa.

Patrice LEGAL - 02 35 59 75 34

legal.patrice@orange.fr

## Label 316

### LA VALLEE DE L'AURE INFERIEURE

#### C.C. MONTEBOURG

#### ST-GERMAIN-DE-TOURNEBUT

Distance route : 52, 92 km

Randonnée 5/5 dans le parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin. Dans la vallée de l'Aure Inférieure, découvrez les vallées du parc et les 6 portes à flot du parc et allez voir l'habitat composé de fermes importantes et fortifiées, de châteaux et de constructions en terre.

Alice NOEL - 02 33 41 26 70

alicenoel@aliceadsl.fr

## Label 333

### LES RAYONS NORMANDS D'ARGENT

#### AU DEPART DE CAEN

#### COMITÉ RÉGIONAL DE NORMANDIE

Distance route : 71 à 180 km

Evreux, Saint-Lô, Alençon et Rouen.

Daniel FIANT - 06 08 42 02 29

daniel.fiant@wanadoo.fr

## Label 338

### LES RAYONS NORMANDS DE BRONZE

#### AU DEPART DE CAEN

#### COMITÉ RÉGIONAL DE NORMANDIE

Distance route : 84 à 330 km

Alençon, Argentan, Avranches, Bayeux, Cherbourg-en-Cotentin, Coutances, Lisieux, Mortagne-au-Perche, Saint-Lô et Vire en Normandie.

Michel CHAUSSEPIED - 06 98 34 18 14

chausseped.michel@hotmail.fr



## **NOUVEAU TOUR CYCLOTOURISTE DU CALVADOS LES CYCLOS DE L'ODON**

**Distance route : 470 km**

Randonnée sur le tour du Calvados, en suivant les limites administratives ou naturelles à la découverte de sites géologiques particuliers.

Alain COURTEILLE - 06 83 73 74 88  
cyclosodon@orange.fr

## **BOCAGE ET MER**

**Distance route : 100 km**

## **HARAS ET CHATEAUX**

**Distance route : 100 km**

## **ROUTE DU CIDRE**

## **VELO CLUB LEXOVIEN**

**Distances route : 80 km**

Roger LOUVET - 02 31 31 27 92  
vclisieux.cyclo@orange.fr

## **BREVET COTIER**

## **VELOCE CLUB HAVRAIS**

**Distance : 244 km**

Découverte des valleuses, des falaises, des ports entre le Havre et Dieppe.

François TASSERIE - 02 35 45 05 00  
ftasserie@free.fr

## **25 CÔTES DE VERNON**

## **VELO CLUB VERNONNAIS**

**Distance : 150 à 250 km**

Découvrir en une ou plusieurs sorties, la région vernonnaise à partir de panoramas situés au sommet des 25 côtes.

J. Pierre LECOCQ - 02 32 53 96 02  
j-pierre.lecocq@orange.fr

## **TOUR DE NORMANDIE**

**Distance : 1492 km**

Parcours passant par les sites BPF de l'Orne, de l'Eure, du Calvados, de la Seine Maritime et de la Manche. Délai libre.

## **CANTON DES ANDELYS**

**Distance : 80 km**

Découverte du canton.

## **SEINE et ANDELLE**

**Distance : 140 km**

Découverte de la vallée de l'Andelle de la source à son arrivée dans la Seine.

## **VEXIN FRANÇAIS**

**Distance : 160 km**

Balade au nord de la Seine et à l'est de la Roche-Guyon dans le parc naturel du vexin français.

## **VERNON-CHERISY-VERNON**

**Distance : 110 km**

Faire une balade dans la vallée de l'Eure.

## **VERNON-BOSQUENTIN-VERNON CONFRERIE DES BREVETS DE FRANCE**

**Distance : 120 km**

Aller à la découverte du musée des traditions de Bosquentin.

Patrice LEGAL - 02 35 59 75 34  
legal.patrice@orange.fr

## **TOUR DU PAYS DE CAUX**

## **STADE VALERIQUEAIS CYCLOTOURISME**

**Distance : 175 km**

Circuit entre mer et campagne avec une découverte aussi des bords de la Seine.

Jean LAUCHER - 02 77 24 10 85  
laucher.jean@hotmail.fr

## **TOUR DU CANTON DE GAILLON**

**2 parcours possibles 45 km ou 75 km.**

## **BREVET CYCLOTOURISTIQUE DE L'EURE**

**Distance : 600 km**

Parcours passant par tous les cantons de l'Eure.

## **RANDONNEE DES PORTES NORMANDES**

## **CLUB CYCLO GAILLON CYCLES**

**Distance : 5 fois 50 km**

Le départ et le parcours sont au libre choix du participant. 5 cartons sont possibles par an.

Marcel FRELICOT - 02 32 53 26 79  
ccgc.frelicot@dbmail.com

## **PLATEAU DE MADRIE**

**Distance : 65 km**

Partir à la découverte du plateau de Madrie entre Saint-Marcel et Evreux avec une incursion dans la vallée de l'Eure. Dénivelé de 175m.

## **PLATEAU DU VEXIN**

**Distance : 75 km**

Découvrir le plateau du Vexin au Nord de Saint-Marcel. Dénivelé de 170 m.

## **PLATEAU DE SAINT ANDRE**

## **ST-MARCEL CYCLOTOURISME**

**Distance : 73 km**

Randonnée sur plateau sud de Saint-Marcel. Descente en vallée d'Eure et remontée sur le plateau de Saint-André par Gisacum (jardin archéologique du Vieil Evreux).

Daniel ECHARD - 02 32 51 21 66  
daniel-echard@orange.fr

## L'EVENTAIL

### C.S. NOTRE-DAME-DE-GRAVENCHON

**Distance : 119 – 142 – 242 – 253 – 261 km**

Faire le Tour de la Seine-Maritime en éventail : Gravenchon - Le Havre – Etretat-Gravenchon - Fécamp – St Valéry-en-Caux-Gravenchon-Dieppe - Le Tréport-Gravenchon-Blangy-sur-Bresle – Aumale - Gravenchon-Gaillefontaine-Gournay en Bray-Gravenchon.

Didier COUROYER - 02 35 38 92.52

didier.couroyer@orange.fr

## RISLE CHARENTONNE

### C.S.A. SERQUIGNY

**Distance : 150 km**

Randonnée qui remonte la rivière « La Risle » jusqu'à sa source aux Planches (61) et le retour en descendant la rivière « La Charentonne » qui se jette dans la Risle.

Bernard LORIDE - 02 32 45 35 06

monique.loride@wanadoo.fr

## PAR MONTS ET PAR VAUX

**Distance : 60 km**

Partir à la découverte des collines de la vallée de l'Eure, mais aussi d'une partie de cette vallée.

## RANDONNEE DES SAINT-PIERRE

### A.C. SAINT-PIERRE-DE-BAILLEUL

**Distance : 75, 95, 110, 130 km**

4 parcours reliant St-Pierre de-Bailleul à St-Pierres-des-Fleurs ou St-Pierre-les-Elbeuf ou St-Pierre-du-Vauvray ou parcours reliant les 4 St-Pierre.

Georges BRIERE - 06 29 25 79 21

gbriere1946@gmail.com

## SUR LA ROUTE DU VERRE

### EN VALLEE DE BRESLE

### ENTENTE CYCLO EUDOISE

**Distance : 175 km**

Partir à la découverte de la vallée de la Bresle qui est le paradis des pêcheurs et découvrir aussi les industries du verre créées ici grâce à la proximité des forêts. La Bresle est aussi la limite entre la Picardie et la Normandie.

Patrick BRASSEUR - 06 88 76 75 18

ece@eu-cyclo76.fr

## RANDONNEE DU LITTORAL

### A.C.T. MONTIVILLIERS

**Distance : 160 km**

Partez à la découverte du bord de mer et de l'arrière pays au retour ou vice versa entre le Havre et St-Valéry-en-Caux.

Ludovic GRUCHY - 06.61.75.30.98

ludovic.gruchy@dbmail.com

## PAYS D'OUICHE ET VALLEE DE L'AVRE

### STADE VERNOLIEN

**Distance : 125 km**

Possibilité de faire 2 boucles.

Michel MAXIMIN - 06 49 28 54 09

an.mac@wanadoo.fr

## RANDONNEE DES CONFRERES

Distance : 5 x 50 km. - Parcours libre au bon vouloir du participant.

## LA PATRICK PLAINE

**Distance : 90, 215, 460 km**

Le 90 km va vers le Bouille (76), le 215 km va vers St-Georges-sur-Eure (28), le 460 km va vers Saint-Amand-Montrond (18).

## CONFRERIE DES BREVETS DE FRANCE ET D'AILLEURS

Adhésion à la confrérie pour recenser et valoriser les brevets cyclotouristiques.

## 20H ET 40H VELOCIO

300 km ou 600 km minimum en direction d'une concentration nationale. Réservé aux plus de 18 ans.

## LES LIGATURES DES RAYONS DU CENTRE CONFRERIE DES BREVETS DE FRANCE

20 randonnées reliant les villes des extrémités des rayons du Centre de la France.

Patrice LEGAL – 02 35 59 75 34

legal.patrice@orange.fr

## LES DETOURS DU BOCAGE

### R.C. DU VAL DE VERE

6 boucles en pétale (107 à 129 km) autour de Flers, 710 km au total.

Michel HAMEL - 02 33 65 82 16

rcvmmessagerie@outlook.fr

## LES RAYONS NORMANDS D'OR

### AU DEPART DE CAEN

### COMITE REGIONAL DE NORMANDIE

**Distance : de 143 à 1200 km**

Relier CAEN aux 21 autres préfectures des anciennes Régions françaises.

Patrice LEGAL - 02 35 59 75 34

legal.patrice@orange.fr

# Les traversées bas-normandes

Auderville (50)

Initiées en 2011 par l'ex ligue de Basse-Normandie dans le cadre de la Semaine Fédérale de Flers, ces randonnées permanentes sont une invitation à la découverte de notre patrimoine régional selon deux parcours :



Auderville (50) - Longny-au-Perche (61) : 312 km  
Honfleur (14) - Le Mont St-Michel (50) : 254 km

Patrice LEGAL - 6c, rue du Docteur Voranger - 76420 BIHOREL  
Tel : 02 35 59 75 34 legal.patrice@orange.fr

Vous découvrirez aussi la possibilité de valider 6 BCN/ BPF et d'y ajouter pourquoi pas un voyage itinérant.

Pour chacun des parcours, vous roulez dans un parc régional naturel.

Chaque point de départ, selon votre choix peut devenir un point d'arrivée.

Ces deux itinéraires ont la particularité de passer deux fois à Falaise, cité historique au passé remarquable puisque ville natale de Guillaume le Conquérant.

Ces deux randonnées sont bien équilibrées pour qui veut s'initier au voyage à vélo.

**F** Cycles Fauvel  
Loisir et compétition  
[www.cycles-fauvel.fr](http://www.cycles-fauvel.fr)  
BERNAY • 02.32.46.28.74

ORBEA  
néomouv  
titaner  
BMC  
swiss cycling technology  
bergamont  
BICYCLES

## **ACCUEILLIR, maître mot de la FFCT !**

**C'est en effet un des points importants que prône notre fédération et que nous devons tous garder à l'esprit dans notre pratique du cyclotourisme. Efforçons-nous d'accueillir toutes les populations sensibles à la pratique de la bicyclette :**

### **1 - Les débutants :**

il faut se rappeler que la convention pré-accueil permet d'accueillir des «cyclotouristes du dimanche», pendant dix sorties et cela gratuitement, pour leur montrer l'intérêt d'un club et leur prouver qu'ils y ont leur place. Au-delà de ce dispositif, nous pouvons aussi prendre en charge un(e) novice pour trois sorties consécutives. Le club c'est aussi pouvoir rouler avec d'autres, éviter l'isolement, se faire des amis, bénéficier des conseils des membres et se faire plaisir. De plus cela permet à chacun d'avoir une pratique régulière adaptée à son niveau.

**Entretenir sa motivation, se fixer des objectifs réalistes et les atteindre puis participer à des randonnées organisées et s'inscrire à de grandes manifestations. Recevoir des conseils par rapport à son vélo ou son équipement.**

### **2 - Les femmes :**

elles sont capables de rouler aussi bien que les hommes !

A nous de leur prouver qu'elles ont, elles aussi, leur place dans nos clubs.

### **3 - Les personnes en situation de handicap :**

à nous d'avoir la volonté de nous mettre à leur portée, de faire abstraction de leur différence. C'est tous ensemble que nous sommes gagnants.

### **4 - Les jeunes :**

lorsque nous regardons la moyenne d'âge dans nos clubs, le constat est identique partout : la population est vieillissante. Si nous voulons inverser la tendance, sachons les accueillir aussi ! Montrons-leur que notre fédération est dynamique.

### **5 - Les familles :**

enfants, parents, grands-parents... Le cyclotourisme est une pratique intergénérationnelle. Sachons donc accueillir et nous mettre à la portée de tous ceux qui souhaitent faire partie de la grande famille des cyclotouristes !

**Souvenons-nous que nous aussi nous sommes passés par la case « débutants ».**



**Cycles Bruno THOUROUDE**  
SPÉCIALISTE DU CYCLE  
28, rue de Bernay  
27230 THIBERVILLE  
Tél: **02.32.43.34.67**

**bruno\_thouroude@orange.fr**  
**www.cycles-bruno-thouroude.fr**

**CYFAC**

Montage artisanal  
des roues

Montage de  
randonneuse à la  
carte

## **Samedi 13 février :**

Concours départemental d'Éducation Routière à Beaumont le Roger (Codep 27).

## **Dimanche 28 mars :**

Critérium départemental jeune cyclotouriste VTT à Flers. (Codep 61).

## **Dimanche 11 avril :**

Critérium départemental jeune cyclotouriste VTT à Saint Marcel. (Codep 27).

## **Date à définir :**

Critérium départemental jeune cyclotouriste route et VTT (Codep 50).

## **Dimanche 11 avril :**

Critérium départemental jeune cyclotouriste route et VTT à Saint Valéry en Caux. (Codep 76).

## **Dimanche 18 avril :**

Critérium régional jeune cyclotouriste route et VTT et concours régional d'Éducation Routière (à Moyaux dans le dép 14).

## **Du 22 au 24 mai :**

Rassemblement jeunes (lieu à confirmer) Codep 27.

## **Fin octobre :**

Concours national d'Éducation Routière à Vierzon (36).

## **Du 4 juillet au 11 juillet :**

Semaine Nationale et Européenne des Jeunes à Vesoul (70).

Les dates précises et les autres actions seront mises sur le site : <https://normandie.ffvelo.fr>

**LE RESPONSABLE REGIONAL JEUNES :** Courriel : [normandie-jeunes@ffvelo.fr](mailto:normandie-jeunes@ffvelo.fr)

## **LES RESPONSABLES DEPARTEMENTAUX JEUNES**

**CALVADOS :** Odile GUYOT - 06 99 15 44 33 - Courriel : [odileguyot@hotmail.fr](mailto:odileguyot@hotmail.fr)

**EURE :** Laurent VARIN - 06 72 11 84 57 - Courriel : [l.varin@sfr.fr](mailto:l.varin@sfr.fr)

**MANCHE :** Louis BELLARD - 02 33 48 54 09 - Courriel : [louis.belliard50@orange.fr](mailto:louis.belliard50@orange.fr)

**ORNE :** Vincent ROUSSEL - 02 33 30 12 48 - Courriel : [vfroussel@gmail.com](mailto:vfroussel@gmail.com)

**SEINE MARITIME :** Marion CANCEL - 06 83 55 88 25 - Courriel : [marion.cancel@gmail.com](mailto:marion.cancel@gmail.com)

**CAMPING DE LA FOUQUERIE**

50 emplacements dans un espace boisé et verdoyant

**Ouvert du 15 avril au 15 octobre**  
**Location mobil-homes toute l'année**

**La Fouquerie - 61100 Flers**

Tél : 02 33 65 35 00 - [campingflers@flers-agglo.fr](mailto:campingflers@flers-agglo.fr) - [www.flers-agglo.fr](http://www.flers-agglo.fr)

flers Agglo

QUALITE TOURISME

CAMPING Qualité

## Dans l'Eure :

Formation animateur club les 23 et 24 janvier à Poses (27).

## Dans le Calvados :

Formation sport-santé le 7 février à Mézidon Vallée d'Auge (14).

## En Normandie :

Formation Jeune Éducateur Fédéral du mardi 2 au sam 6 mars à Poses (27).

Formation Initiateur club les 27 et 28 février et les 6 et 7 mars à Poses (27).

Formation moniteur Fédéral du 25 au 30 octobre (lieu à définir).

### Un animateur, pour quoi faire ?

Accueillir de nouveaux pratiquants au sein du club, accompagner un groupe en sécurité, connaître les pratiques fédérales. L'animateur est capable d'organiser une sortie cyclo ou VTT en autonomie sur une journée. Tels sont les objectifs de cette formation.

### Un initiateur, pour quoi faire ?

Accompagner et animer un groupe en autonomie (jeunes ou adultes) à l'apprentissage de la technique, capacité à ouvrir une école de cyclotourisme. L'initiateur est capable d'organiser une sortie en autonomie sur un week-end. La formation initiateur est prévue sur 4 jours que l'on effectue après avoir suivi les 2 jours de l'animateur.

### A qui s'adresse la formation ? Combien ça coûte ?

La formation s'adresse aux licenciés FFCT âgés de plus de 16 ans. La participation des Codep et du Coreg à cet effort permet de réduire le coût financier (une prise en charge du club de la partie restante est souvent instituée).

### A qui s'adresser pour suivre une formation ?

Au président de club ou au président du comité départemental.

*Cycles* *VTT*  
*Route*  
**Jocelyn**  
02 31 65 14 27 PONT L'ÈVEQUE

**Vente – Location – Réparation**

**Vélo Assistance Electrique**

**SCOTT**

**EXS**

**1 Place Robert de Flers  
14130 Pont-l'Evêque  
cyclesjocelyn@aliceadsl.fr**

**EVRA**

**néomouv**

Passionnés du Tour de France ou curieux de découvrir l'invention de la bicyclette

17<sup>ème</sup> année

# LE MUSÉE DU VÉLO

Incroyable

vous accueille

Du mercredi au dimanche en Avril, Mai, Juin, Septembre  
et 7 jours sur 7 en Juillet, Aout sur 600m<sup>2</sup>

Laissez-vous surprendre par l'ensemble des collections



Vélos, maillots, affiches, publicités, jouets,  
faïences, trophées, cartes postales etc...



8, rue de la Forêt de Perseigne  
La Fresnaye sur Chédouet  
72600 Villeneuve en Perseigne

☎ 02.43.34.39.11

[musee@fresnayechedouet.fr](mailto:musee@fresnayechedouet.fr)

[www.lemuseeduvelo.fr](http://www.lemuseeduvelo.fr)

10h à 12h30 et de 14h à 18h30

Tarif : 5€ adulte - 3€ enfant

61 // Orne // La Chapelle-au-Moine

## Base UTT " Jean Dumaine "

### Hebergement

- Sur place gîte de 10 couchages et gîte de 50 couchages

### Restauration

- Différentes formules de restauration à 3 km

### Services

- Atelier de réparation  
- Station de lavage  
- Sanitaires  
- Salle de réunion

### Accès

#### ➤ Coordonnées GPS

- latitude: 48.70821000

- longitude: 0.58297400

#### ➤ Train

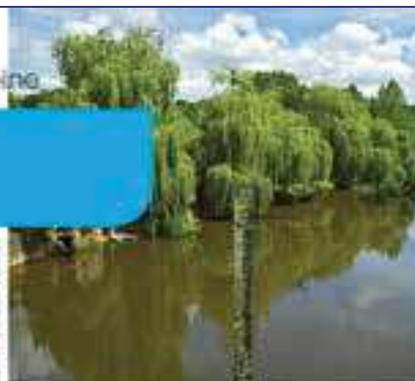
- Gare de Flers (ligne Paris - Granville)  
➤ 10 mn

#### ➤ Voiture

- Autoroute A84, sortie n°38 direction Vieux, prendre la route départementale D92 jusqu'à Flers, puis emprunter la route départementale D962 direction Drevigny, le domaine de Pont-Ramond se situe à 5 mn de Flers

#### ➤ Bus

- Ligne 25 du Conseil général de l'Orne  
- Transport à la demande (TAD) sur réservation



### CONTACT

DOMAINE DE PONT RAMOND  
61100 LA CHAPPELLE-AU-MOINE  
☎ 02 33 64 04 39

[PONT-RAMOND@MAIRIE-FLURS61.FR](mailto:PONT-RAMOND@MAIRIE-FLURS61.FR)

## ORGANISATION DES VTT LES ECUREUILS DU BOCAGE

UR360® est une épreuve d'ultra-fond atypique, qui s'inspire des grands raids pédestres tels que le tour du Mont Blanc ou la diagonale des fous à la Réunion. Ce n'est ni une épreuve de grand fond par étape, ni un 24h à réaliser sur un petit circuit fermé. C'est une épreuve qui consiste à parcourir non-stop ou avec une gestion du sommeil adaptée 360 km en moins de 36 heures, essentiellement dans les chemins bocagers et en forêt. Ce sont 2 boucles de 90 km chacune, tracée autour d'un point central, Domfront, que l'on parcourt une fois dans un sens, puis dans le sens inverse. Le circuit est rythmé par une base de vie tous les 30 km, pour se ressourcer, prendre des forces et du repos si besoin. L'ensemble du parcours est balisé par près de 2 000 flèches et pour la portion à faire de nuit les flèches sont équipées de ruban rétro réfléchissant facilement repérables avec les lampes frontales.

### L'épreuve est proposée selon 3 formules :

- **En solo** : 360 km de VTT, du bonheur à l'état pur,
- **En duo** : 2 x 180 km, un beau défi pour tenter le 360 km dans les années à venir,
- **En quatuor** : 4 x 90 km, une belle aventure à partager entre copains.

Les meilleurs riders mettent un peu moins de 24 h à boucler les 360 km, en roulant quasiment non-stop. 30% seulement des engagés en solo sont finishers de cette épreuve.

**UR360® est le seul événement de ce type en France et sans doute en Europe.  
Et afin de cultiver notre différence UR360® est désormais une marque déposée.**

Fédération française de cyclotourisme

Accueillir dans votre club des personnes en situation de handicap

Vivons la différence ensemble !

En partenariat avec la FF HandiSport

FF vélo | COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE

FF vélo | COMITÉ RÉGIONAL NORMANDIE



## LA CHARTE DU PRATIQUANT ROUTE

Au sein de la Fédération Française de Cyclotourisme, la recherche d'une sécurité optimale des cyclotouristes sur les routes et sur les chemins est l'objectif prioritaire des dirigeants, des organisateurs de manifestations de cyclotourisme et des commissions de sécurité.

- J'applique le code de la route en toutes circonstances,
- Je porte toujours un casque,
- J'utilise un vélo équipé réglementairement et en parfait état mécanique,
- Je suis correctement assuré(e),
- J'adapte mon comportement aux conditions de circulation,
- Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède,
- Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu(e),
- Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques,
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité et celle des autres usagers de la route,
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel,
- Je respecte la nature et son environnement,
- Je respecte les autres usagers de la route,
- J'observe les consignes écrites et verbales des organisateurs quand je participe à une manifestation de cyclotourisme.



## MANIFESTATIONS MIXTES

Route et VTT, je m'applique à respecter la charte correspondante à ma pratique.



## J'AI LA VTT ATTITUDE ALORS J'APPLIQUE LA CHARTE DU PRATIQUANT

- J'utilise un vélo en parfait état mécanique avec un équipement conforme à la réglementation,
- Je respecte le code de la route en tous lieux et toutes circonstances,
- Je reste courtois(e) et discret(e) avec les autres usagers,
- Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de terrain,
- Je prends les dispositions pour être visible de jour et de nuit,
- J'emporte un nécessaire de réparation, une trousse de première urgence et carte détaillée du parcours,
- Je respecte la nature et son environnement,
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi,
- Je choisis un parcours en rapport avec mes capacités physiques,
- Je ne prends aucun risque inutile dans les descentes,
- Je porte toujours un casque,
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident,
- J'observe les consignes des organisateurs lors d'une randonnée,
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers des chemins,
- Je maintiens un espace de sécurité avec le vététiste qui me précède,
- Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires,
- Je respecte les propriétés privées et je roule impérativement sur les sentiers,
- Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération,
- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e),
- Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir en montagne



Manifestations **CYCLO-DECOUVERTES®**