

Fédération française de **cyclotourisme**

À vélo tout est plus beau !



COMITÉ
RÉGIONAL
NORMANDIE



Château d'Eu (76)



Normandie Guide 2020

n° 3

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

8 JOURS / 7 NUITS
EN DEMI-PENSION

345€

Les TERRASSES
Hôtel ** Camping *** Restaurant DU LAC

ÉJOURS CYCLO

En Lozère



800 KM DE CIRCUITS

AU BORD DU LAC DE NAUSSAC À DÉCOUVRIR SUR 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 de nouveau éditer le calendrier de manifestations que vous receviez chaque année.

Un vaste éventail d'organisations vous est proposé tout au long de l'année. 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.

Lors de nombreuses manifestations tant routes ou VTT, que lors des cyclo-découvertes, les dirigeants de club vous accueilleront dans la convivialité afin de vous faire découvrir leur randonnée en cette année 2020.

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 2020	18
Comité Régional de Normandie	4	La formation en 2020	19
Comité directeur	5	L'Ultra Raid VTT 360	21
Comités départementaux	7	Charte du pratiquant route, VTT	22
BCN/BPF	8	Charte du pratiquant mixtes, 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	Sécurité	53
L'accueil, toujours l'accueil	17	Concours photos	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 2020.

Crédits photographiques : Photos : Anne GARCIA (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 faites 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

Info CoReg : 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.

Plus d'infos sur le comité directeur



CYCLES CHASSEREZ

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 - chasserez@orange.fr

Logos des marques partenaires : LAPIERRE, CUBE, GITANE, Bianchi, sunn, PEUGEOT CYCLES

Comité directeur trombinoscope



Dominique ROUSSEL
Président du Coreg



21, avenue Mitterrand
27400 LOUVIERS
Tél : 06 13 17 31 83
normandie-presidence@ffvelo.fr



Chantal GAUMER
Secrétaire



4, rue des Castors
61100 FLERS
Tél : 02 33 64 26 08
normandie-secretaire@ffvelo.fr



Eric REPEL
Trésorier



21 bis chemin du Pic du Midi
65190 BORDES
Tél : 05 62 35 47 32
normandie-tresorerie@ffvelo.fr
normandie-webmaster@ffvelo.fr



Gilbert LE CLECH
Vice-Président
Délégué Régional Tourisme



7, rue R. Bastion - 14000 CAEN
Tél : 06 13 11 55 85
normandie-tourisme@ffvelo.fr



Tristan DUTERTRE
Délégué Régional Jeunes



12, allée de la Clairière
27180 LES BAUX SAINTE CROIX
Tél : 06 79 61 68 69
normandie-jeunes@ffvelo.fr



Hervé DEHAIS
Délégué Régional Formation



12, rue de la Poste
76110 GODERVILLE
Tél : 06 87 53 65 78 ou 02 35 29 27 16
normandie-formation@ffvelo.fr



Philippe HAUREE
Responsable Sécurité



L'Etre Gallet
61440 ST ANDRE DE MESSEI
Tél : 06 70 31 37 29 ou 02 33 64 12 21
normandie-securite@ffvelo.fr



Didier BOISBLUCHE
Membre



La Pichellerie
61700 DOMFRONT
Tél : 02 33 38 90 60
normandie-vtt@ffvelo.fr



Huguette DUTEIL
Membre



3, imp. du Château d'Eau
50300 AVRANCHES
Tél : 02 33 58 41 88
normandie-feminines@ffvelo.fr



Patrice LEGAL
Membre

6c, rue du Docteur Voranger
76420 BIHOREL
Tél : 06 22 40 83 96
legal.patrice@orange.fr



Michel LINDET
Membre



311, chemin de la Forge
76430 GRAIMBOUVILLE
Tél : 02 35 20 93 88
crh76@orange.fr



Claude ROBILLARD
Membre



4, résidence du Bocage
61140 LA CHAPELLE D'ANDAINE
Tél : 06 73 40 19 95 ou 02 33 38 28 78
claudio.robillard@ffvelo.fr

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

17^{ème} 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 **600m²**

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
www.lemuseeduvelo.fr

10h à 12h30 et de 14h à 18h30
Tarif : 5€ adulte - 3€ enfant

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 Turlaville

Tél. 02 33 22 26 39

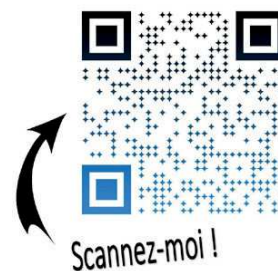




Codep Calvados

PRÉSIDENT :
Roger LOUVET

Tél. 02 31 31 27 92
departement14-presidence@ffvelo.fr
www.ffctcodep14.magix.net



Codep Eure

PRÉSIDENT :
Fabrice PIGNET

Tél. 02 32 45 75 25
president.codep27@gmail.com
www.codep-eure.fr



Codep Manche

PRÉSIDENT :
Luc GRANTE

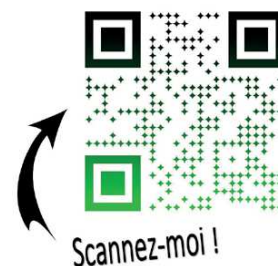
Tél. 02 33 69 45 41
luccodep50@gmail.com



Codep Orne

PRÉSIDENT :
François BEAUDOUIN

Tél. 06 07 50 24 73
departement61-presidence@ffvelo.fr
www.orne.ffct.org



Codep Seine-Maritime

Président :
Hervé DEHAIS

Tél. 06 87 53 65 78
herve.dehais@sfr.fr
www.codep76.e-monsite.com



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 M²
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



Spécialiste équipements
sportifs et objets publicitaires

Partenaire

AC Hérouville



06 60 86 30 34 - 76160 St Jacques sur Darnétal
sportdcolange@bbox.fr

CYCLES 14

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



CYCLES:

LAPIERRE

CUBE

cannondale

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

Label 32

RANDONNEE DU VEXIN NORMAND ENTENTE GISORSIENNE

Distance : 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'EURE - 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

RANDONNEE 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

RANDONNEE 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

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

Aller et retour de ROUEN aux préfectures et sous-préfectures de Haute-Normandie.

Label 167

LES RAYONS D'ARGENT

Distance : 70, 170, 170, 227 km

Relier ROUEN aux 4 préfectures de Normandie.

Patrice LEGAL - 02 35 59 75 34

legal.patrice@orange.fr

Label 180

LES RAYONS D'OR

Distance : de 125 à 1550 km

Relier ROUEN aux 21 autres préfectures de Régions françaises.

Patrice LEGAL - 02 35 59 75 34

legal.patrice@orange.fr

Label 170

LES 7 FORÊTS

CONFRERIE DES BREVETS DE FRANCE

1/FORÊT DE VERNON - 60 ou 70 km

2/FORÊT DE MOISSON - 90 ou 110 km

3/FORÊT DE RAMBOUILLET - 210 ou 230 km

4/FORÊT DE DREUX - 120 km

5/FORÊT DE CONCHES - 195 ou 210 km

6/FORÊT DE BORD - 130 ou 150 km

7/FORÊT 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 Beauguillot, 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

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.

Randonnées permanentes LABELLISÉES

- 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.

Marie-Thérèse LE CLECH - 06 79 60 43 47
marie-therese.leclech@sfr.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

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

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

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



Randonnées permanentes NON LABELLISÉES

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

LES RIVES DE LA SEINE

ROUEN ATHLETIC CLUB

Distance : 178 km

Découvrir la vallée de la Seine de Rouen à Caudebec en Caux et de Rouen aux Andelys.

Philippe POMPILI - 02 35 67 04 01

philippe.pompili@free.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.

Randonnées permanentes NON LABELLISÉES

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-Pierre-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 in-

dustries 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.

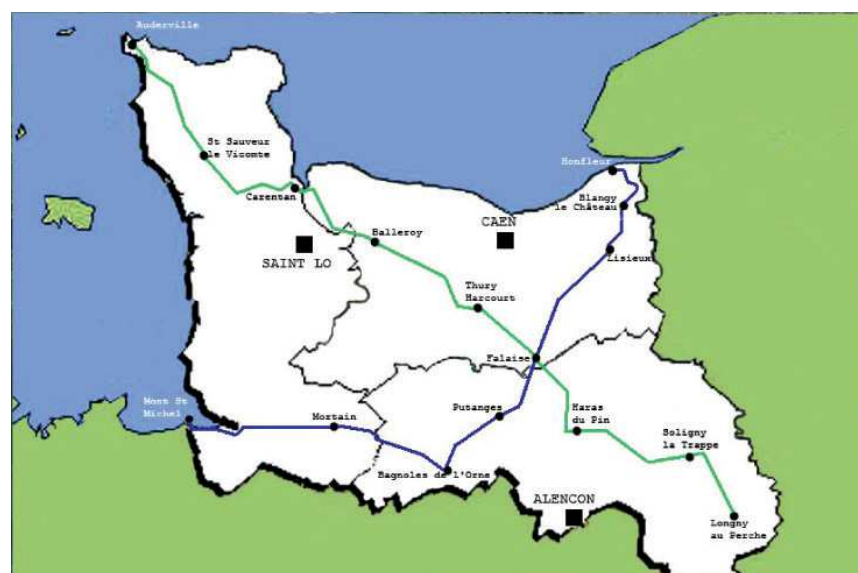
Michel HAMEL - 02 33 65 82 16

rcvmmessagerie@outlook.fr

Les 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

Marie-Thérèse LE CLECH - 7, rue Roger Bastion - 14000 Caen
Tél. 06 79 60 43 47 - marie-therese.leclech@sfr.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.

Gilbert LE CLECH



Cycles Fauvel
Loisir et compétition

www.cycles-fauvel.fr
BERNAY • 02.32.46.28.74



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.

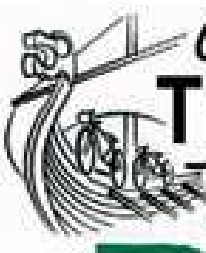
4 - Les jeunes :

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 ».



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

Les jeunes en 2020

Samedi 8 février :

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

Dimanche 29 mars :

Critérium départemental jeune cyclotouriste VTT (lieu à définir Codep 27).

Samedi 4 Avril :

Critérium départemental jeune cyclotouriste route et VTT à Saint Sauveur le Vicomte (Codep 50).

Dimanche 5 avril :

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

Dimanche 5 avril :

Critérium départemental jeune cyclotouriste route et VTT (lieu à définir Codep 76).

Dimanche 26 avril :

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

Du 30 mai au 1 juin :

Rassemblement jeunes (Romilly sur Andelle 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

Tristan DUTERTRE - 06 79 61 68 69 - Courriel : normandie-jeunes@ffvelo.fr

LES RESPONSABLES DEPARTEMENTAUX JEUNES

CALVADOS : Odile GUYOT - 06 99 15 44 33 - Courriel : odileguyot@hotmail.fr

EURE : Christophe HECQUET - 06 84 76 53 66 - Courriel : christophe.hec27@yahoo.fr

MANCHE : Frédéric JOUAN - 06 35 54 82 83 - Courriel : jouan.frederic@hotmail.fr

ORNE : Vincent ROUSSEL - 02 33 30 12 48 - Courriel : vfroussel@gmail.com

SEINE MARITIME : Marion CANCEL - 06 83 55 88 25 - Courriel : 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 - www.flers-agglo.fr



Dans l'Eure : Formation animateur club les 3 et 4 octobre (lieu à définir)

En Seine Maritime :

Formation dirigeant le 16 mai à Pavilly.

Formation animateur club les 7 et 8 mars à Yvetot.

Stage mécanique le 12 septembre à Saint Valéry en Caux.

Dans l'Orne : Formation animateur club les Sam 25 et Dim 26 janvier à Pointel.

Formation GPS Twonav jeudi 13 février à Pointel.

En Normandie : Journée des éducateurs de Normandie à Houlgate : Samedi 15 février

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 du comité départemental (coordonnées page 6)

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

Vente – Location – Réparation

Vélo Assistance Electrique

SCOTT

EXS

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

ELAN

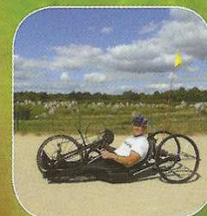
néomouv



Ultra Raid VTT 360

Fédération française de cyclotourisme

Accueillir
dans votre club
des personnes
en situation de handicap



Vivons
la différence
ensemble !



COMITÉ
RÉGIONAL
NORMANDIE

UR360® : ULTRA RAID VTT 360

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 2000 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 quatre** : 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.



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 PRATIQUE

- 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®