La région « Normandie »

La Normandie est une région administrative française. Située au nord-ouest de la France, elle est bordée par la Manche.
Elle s'étend sur 29.906 km² et compte 3.328.364 habitants répartis sur 5 départements : le Calvados, l'Eure, la Manche, l'Orne et la Seine-Maritime.

RÉGION NORMANDIE

Parcs Naturels Régionaux

Lors de la réalisation des Rayon Normand d'Or au départ de Caen, vous aurez la possibilité de traverser 22 Parcs Naturels Régionaux.
Cela sera pour vous l'occasion de pouvoir valider le Brevet des Parcs de la FFCT.

Parcs naturels régionaux de France

Les pointages BPF et BCN

Le long de vos différents Rayons Normands d'Or au départ de Caen, vous aurez la possibilité de valider – au moins – 85 localités sélectionnées dans le cadre du Brevet des Provinces Françaises et 40 départements pour le compte du Brevet de Cyclotourisme National.

Ces sites retenus sont sélectionnés pour leur intérêt touristique indéniable ; point de vue original, curiosité géographique ou architecturale, village typique d'une région, monuments, passé historique…

Le règlement

Art.1

Les Rayons Normands d'Or au départ de Caen sont des randonnées permanentes de cyclotourisme ouvertes à tous les cyclotouristes français ou étrangers, licenciés ou non, régulièrement assurés pour la pratique de la bicyclette.
Les participants doivent se déplacer dans le respect du code de la route, de la nature et son environnement.
Les mineurs devront être obligatoirement accompagnés par un parent, tuteur légal ou éducateur qualifié.
Les Rayons Normands d'Or au départ de Caen sont organisés par le Comité Régional de Cyclotourisme de Normandie.

Art.2

Les 21 Rayons Normands d'Or au départ de Caen ont été tracés afin de rejoindre Caen aux 21 autres préfectures de la France.
Tracés hors des grands axes routiers, les itinéraires sont très attrayants par leur aspect touristique, culturel et contemplatif. Ces itinéraires sont proposés et non imposés ; les passages aux contrôles départ, intermédiaires, et arrivée sont obligatoires.

Art.3

Les Rayons Normands d'Or au départ de Caen devront être réalisés en continu. Il sera bien sûr interdit de cumuler toute autre randonnée permanente sauf brevets à sites touristiques du genre BPF.

Art.4

Les Rayons Normands d'Or font partie intégrante des Rayons Normands - bronze, argent et or – départ de Rouen ou Caen. Ils pourront être cyclés dans les deux sens et à date libre et sans notion de délais.

Art.5 sécurité et assurance

Les participants devront respecter le code de la route et avoir une bicyclette en bon état de marche.
Il leur sera demandé la prudence, notamment le port du casque ainsi que du baudrier dès que les conditions météorologiques le nécessiteront.
Pour les non-licenciés, l'organisateur souscrit une RC.

Art.6 Homologation

Dès la randonnée terminée, il conviendra de transmettre la carte de route à l'homologation sous quinzaine après l'arrivée. Celle-ci sera homologuée sous réserve de la complétude de la carte de route par les « contrôles » (tampon du commerce ou photo). En fin d'année, les cartes de route seront remises avec la médaille et les récompenses collectives.

Art.7 Inscriptions

Étant donné que celles-ci sont valables à vie, n'hésitez pas à les prendre en période hivernale (deux mois de délai en cas d'absence). 4 euros pour un licencié FFCT – 6 euros pour les non licenciés FFCT - médaille facultative 10 euros.
Chèque libellé au nom du Coreg de Normandie de Cyclotourisme.

Art.8

Les vingt-et-un Rayons d'Or au départ de Caen proposés peuvent être réalisés indépendamment les uns des autres, dans un sens ou dans un autre et autant de fois que souhaité.

Les Rayons Normands d'Or CAEN

FF vélo

RÉGION NORMANDIE

Comité Régional Normandie de cyclotourisme

Randonnée Permanente du Comité Régional de Cyclotourisme de Normandie

21 parcours de 143 à 1 420 km et de 1 234 à 17 500 m de dénivelé soit 11 531 km pour 92 300 m de dénivelé.

Label en cours

Présentation générale

Les 21 randonnées constituant les Rayons Normands d'Or au départ de Caen sont le pendant de celles existant au départ de Rouen. Elles permettent de relier, Caen aux 21 autres préfectures de la France.

Ces randonnées sont à réaliser, dans un sens ou un autre, en découvrant et en admirant toutes les richesses que renferment les territoires traversés.

Correspondant :

Patrice LEGAL

6c, rue du docteur Voranger
76420 Bihorel

legal.patrice@orange.fr

06.08.42.02.29

Caen - ville centre

Caen est une ville du nord-ouest de la France, en Normandie. Préfecture du département du Calvados, elle était jusqu'au 31 décembre 2015 le chef-lieu de l'ex région Basse-Normandie.
Caen, avec 106.534 habitants intra-muros, est la commune la plus peuplée du département du Calvados. Elle est au centre d'une agglomération de 196.355 habitants et à la tête d'une aire urbaine de 405.409 habitants.

La médaille souvenir

Schéma des parcours

Les 21 Rayons Normands d'Or au départ de Caen

Destination	km	Dénivelé + en m	Pointages
Ajaccio	1 420	17 500	Verneuil-sur-Avre-et-d'Iton - Chateauneuf-sur-Loire - Préméry - Col des Sauvages - Andance - Vassieux - Brantes - Chapelle San Michele de Murato - Corté - Col de Verdé
Amiens	255	2 310	Honfleur - Caudebec-en-Caux - Londinières - Hornoy-le-Bourg
Besançon	652	4 777	Livarot - La Ferté-Vidame - Toury - Bléneau - Vézelay - Nuit-St-Georges - Arc-et-Senans
Bordeaux	564	4 872	Bagnoles-de-l'orne - Bellevigne-en-Layon - Saint-Denis-d'Anjou - L'Absie - Saint-Jean-D'angély - Blaye
Clermont-Ferrand	574	5 874	Mortrée - Val-au-Perche - Beaugency - Genouilly - Lignières - Evaux-les-Bains - Tournoël
Chalons-en-C.	427	2 866	Bernay - Chaumont-en-Vexin - Ermenonville - Montfort-Lucy
Dijon	530	4 250	Lisieux - Nonancourt - Auneau - Château-Landon - Chablis - Alise-Sainte-reine
Lille	400	2 220	Honfleur - Etretat - Arques-la-Bataille - Le Hourdel -Béthune
Limoges	468	3 755	Sées - Conneerré - Vouvray - Preuilly-sur-Claise - Magnac-Laval
Lyon	702	6 567	Sées -Thiron-Gardais - Meung-sur-Loire - Mehun-sur-Yèvre - Pouzy-Mésangy - Châtel-Montagne - Saint-Jodard - Montrottier
Marseille	1 042	12 110	Mortagne-au-Perche - Cloyes-sur-le-Loir - Romorantin-Lanthenay - Commentry - Gite des 4 Vents - Le Mont-Gerbier-de-Jonc - Vallon-Pont-D'arc -Les Baux-de-Provence
Metz	573	5 346	Lieurey - Pitres - Beauvais - Noyon - Laon - Vouziers - Mont-Bonvilliers
Montpellier	911	9 760	Bellême - Vendôme - Valençay - La Chatre - Orcines - Charbonnier-les-Mines - Chateauneuf-de-Randon Saint-Etienne-Vallée-Française
Nantes	285	2 970	Cesny-les-Sources - Lonlay-l'Abbaye - Vitré - Chateaubriand
Orléans	264	1 864	Trun Randonnai - Illiers-Conbray - Sougy
Paris	239	1 600	Beuvron-en-Auge - La Vieille-Lyre - Eu
Poitiers	345	3 240	Ecouché-les-vallées - Sillé-le-Guillaume - La Flèche - Chinon
Rennes	182	2 100	Montsecret - Mortain-Bocages - Saint-Germain-en-Coglès
Rouen	143	1 234	Troarn - Epaignes - Saint-Ouen-du-Tilleul
Strasbourg	790	6 957	Livarot - Chartres - Pithiviers - Sens - Chaource - Chaumont - Contrexéville - Epinal - Munster
Toulouse	765	7 641	Carouges - Le Mans - Azay-le-Rideau - Lussac-les-Châteaux - Nontron - Le Bugue - Duravel - Grenade

Bulletin d'Engagement pour Les Rayons Normands d'Or au départ de Caen

NOM : . . . . . .
Prénom : . . . . . .
N° de licence : . . . . . .
N° de club : . . . . . .
Club : . . . . . .
Adresse:. . . . . .
. . . . . C.P.: . . . . . Ville: . . . . . .
Tel : . . - . . - . . - . . - . .
mail : . . . . . @ . . . . . .

	Destination	Engagement	Médaille	S-total
1	Ajaccio	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
2	Amiens	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
3	Besançon	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
4	Bordeaux	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
5	Clermont-Ferrand	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
6	Chalons-en-C.	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
7	Dijon	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
8	Lille	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
9	Limoges	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
10	Lyon	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
11	Marseille	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
12	Metz	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
13	Montpellier	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
14	Nantes	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
15	Orléans	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
16	Paris	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
17	Poitiers	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
18	Rennes	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
19	Rouen	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
20	Strasbourg	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
21	Toulouse	... x 4/6€	... x 10 €	.....€
	Total à payer à l'ordre du Comité Régional du Cyclotourisme de Normandie			.....€

FFCT : 4 € - non FFCT : 6 €

Pour les mineurs, coordonnées du représentant légal ou de l'éducateur qualifié :
NOM : . . . . . Prénom : . . . . . .
N° de licence : . . . . . .N° de club : . . . . . .
Club : . . . . . .
Adresse:. . . . . .
C.P.: . . . . . Ville: . . . . . .

Je déclare avoir pris connaissance du règlement et l'accepter dans son intégralité
A ....., le.....

Signature

En contrepartie, le participant recevra une carte de route, une feuille de route et un document tourisme (uniquement à son premier engagement), ainsi que la plaquette annuelle des résultats.