



Les rayons d'Or de la Ligue Régionale de Cyclo-Tourisme, ce sont la découverte de la France à vélo.

Les massifs montagneux, Alpes, Massif central, Vosges, les mers et océan, Atlantique, Manche et Méditerranée, les grandes plaines, Beauce, Champagne, les vallées des grands fleuves, Seine, Rhône, Rhin, Loire, Garonne seront découverts.



## Une randonnée pour tous

Du plus petit au plus grand, du plus plat au plus montagneux, ils sont tous à la portée de chacun, femme ou homme, petit ou grand randonneur.



Les rayons d'or constitueront pour les participants, le gage d'avoir réussi à découvrir la France, en prenant tous styles de routes, en visitant beaucoup de curiosités, de toutes natures et de tous temps.

Une randonnée qui ne laissera pas indifférente les cyclos du XXIème siècle.



# Le règlement

## Art.1

La randonnée les « Rayons d'or » est organisée de façon permanente par le Comité Régional de Cyclotourisme de Normandie.

## Art.2

Tous cyclos, licenciés ou non à la FFCT peuvent participer aux rayons d'or. En ce qui concerne les mineurs, ils doivent obligatoirement être accompagnés d'un parent, d'un représentant légal, ou d'un éducateur qualifié.

## Art.3

Les participants doivent se conformer au code de la route et aux arrêtés préfectoraux ou municipaux en vigueur. Il sont considérés comme étant en excursion personnelle et doivent être couverts par une assurance de responsabilité civile.

## Art.4

Les participants choisissent eux-mêmes leur jour de départ. Le lieu de départ et d'arrivée est obligatoirement une extrémité du rayon. Il n'y a pas de délai pour la réalisation de la randonnée.

## Art.5

Le participant devra faire viser sa carte de route à chaque lieu de contrôle, par l'apposition d'un timbre humide comportant le nom de la localité (PTT, mairie, commerce...) ou faire une photo du vélo devant le panneau de la localité.

## Art.6

Le montant de l'inscription est fixé à 3 euros pour les licenciés FFCT, 5 euros pour les autres. Une médaille facultative peut être acquise au prix de 7 euros. En cas de départ différé, l'inscription reste valable.

## Art.7

Les engagements devront parvenir au moins 3 semaines à l'avance (5 semaines en période de vacances) au responsable de la randonnée qui retournera le carnet de route et l'itinéraire détaillé.



Randonnée Permanente  
du Comité Régional  
de Cyclotourisme de Normandie



21 parcours de 124 km à 1550 km  
et de 906 m à 20.750 m de dénivelé  
soit 11.549 km pour 96.016 m de dénivelé.

## Présentation générale

## Les parcours

Les rayons d'Or, vous permettront de relier Rouen aux 21 autres préfectures de Région françaises métropolitaines. Vous découvrirez la France sous tous ses angles.



Des régions de plaines à la haute montagne, des mers à l'océan, des fleuves aux torrents de montagnes, des régions de culture à celles d'élevage, des vallées maraîchères aux coteaux de vignobles les plus réputés, des terrils aux éoliennes, des musées prestigieux aux simples expositions, des grandes villes aux hameaux isolées, des citées industrielles au calme des montagnes, vous aurez la France à portée de roues.



Tout au long de vos périples, vous pourrez alterner le couchage en hôtel, gîtes, camping, belle étoile ou tout simplement vous abstenir de dormir en réalisant les rayons à votre rythme. Selon votre forme, votre humeur, vos envies, vos étapes pourront aller de quelques dizaines de kilomètres à plusieurs par jour.

Rien ne vous est imposé si ce n'est le passage aux lieux de contrôle, mais attention à la météo, elle peut être redoutable. Les fortes chaleurs peuvent succéder aux froids glacials, la neige au soleil, sans compter sur le vent qui peut passer de soutien apprécié, à frein brutal...

Patience, courage et volonté seront les gages dans votre réussite de la plus grande Randonnée Permanente labellisée française.

Quand vous aurez réalisé tous ces rayons, vous pourrez dire :

« J'ai parcourus en vélo toutes les régions françaises métropolitaines. »



## Les 21 Rayons Normands d'Or au départ de Rouen

| Destination      | km   |
|------------------|------|
| Ajaccio          | 1550 |
| Amiens           | 124  |
| Besançon         | 559  |
| Bordeaux         | 716  |
| Caen             | 149  |
| Chalons-en-C.    | 309  |
| Clermont-Ferrand | 657  |
| Dijon            | 471  |
| Lille            | 248  |
| Limoges          | 541  |
| Lyon             | 653  |
| Marseille        | 1065 |
| Metz             | 467  |
| Montpellier      | 1039 |
| Nantes           | 387  |
| Orléans          | 230  |
| Paris            | 128  |
| Poitiers         | 416  |
| Rennes           | 318  |
| Strasbourg       | 622  |
| Toulouse         | 900  |

### Correspondant

Patrice LEGAL  
6c, rue du Docteur VORANGER  
76.420 BIHOREL

Tél. 02.35.59.75.34



### La médaille souvenir



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

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  | Caen             | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 6  | Chalons-en-C.    | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 7  | Clermont-Ferrand | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 8  | Dijon            | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 9  | Lille            | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 10   | Limoges          | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 11   | Lyon             | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 12   | Orléans          | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 13   | Marseille        | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 14   | Metz             | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 15   | Montpellier      | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 16   | Nantes           | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 17   | Paris            | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 18   | Poitiers         | ... x 4/6€ | ... x 10 € | .....€  |
| 19   | Rennes           | ... 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 de 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.