

PÔLE MÉTROPOLITAIN DE L'ESTUAIRE DE LA SEINE

Itinéraires vélos, randos, et espaces naturels

Prenez L'AIR dans l'estuaire de la Seine



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES ITINÉRAIRES & SUR LES SITES TOURISTIQUES À DÉCOUVRIR
Rendez-vous dans votre office de tourisme

- OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DE DEAUVILLE**
indeauville.fr
02 31 14 40 00
- DEAUVILLE**
Résidence de l'Horloge
Quai de l'Impératrice
Eugénie
14800 Deauville
- VILLERVILLE**
40 rue Général Leclerc
14113 Villerville
- BLONVILLE-BÈNERVILLE-TOURGEVILLE**
32 bis avenue Michel d'Ornano
14910 Blonville-sur-Mer
- VILLERS-SUR-MER**
Place Jean Mermoz
14640 Villers-sur-Mer
- TOURGEVILLE-BÈNERVILLE**
Promenade Louis Delamare
14800 Tourgéville
(seulement en été)
- LE HAVRE ÉTRETAT NORMANDIE TOURISME**
lehavre-etretat-tourisme.com
- LE HAVRE - PLAGE**
186 boulevard Clémenceau
76600 Le Havre
02 32 74 04 04
- LE HAVRE - MAISON DU PATRIMOINE ATELIER PERRET**
181 rue de Paris
76600 le Havre
02 35 22 31 22
- ÉTRETAT**
Place Maurice Guillard
76 790 Etretat
02 35 27 05 21
- OFFICE DE TOURISME CAUX SEINE NORMANDIE TOURISME**
entreseineetmer.fr
- LILLEBONNE**
Musée Jullibona
Place Félix Faure
76170 Lillebonne
02 32 70 46 32
- RIVES-EN-SEINE**
Maison de la Rando et du Trail
Pl. du Général de Gaulle
Caudebac-en-Caux
76490 Rives-en-Seine
02 32 70 46 32
- OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DE FECAMP**
fecamp-tourisme.com
- FÉCAMP**
Quai Sadi Carnot
76400 Fécamp
02 35 28 51 01
- YPORT**
Rue Alfred Nunes
76111 Yport
02 35 29 77 31
- ESPACE TOURISME ET CULTURE CAMPAGNE DE CAUX**
campagne-de-caux.fr
- 2 rue du Bel Air**
76110 Goderville
02 27 30 39 62
- OFFICE DE TOURISME COMMUNAUTAIRE DE HONFLEUR**
www.ot-honfleur.fr
- BEUZEVILLE**
52 rue Constant Fouché
27210 Beuzeville
02 32 57 72 10
- OFFICE DE TOURISME ET POINTS D'INFORMATION TOURISTIQUE DE LISIEUX-NORMANDIE**
authenticnormandy.fr
- LISIEUX**
11 rue d'Alençon
14100 Lisieux
02 31 48 18 10
- CAMBREMER**
2 place de la mairie
14340 Cambremer
02 31 48 18 10
- SAINT-PIERRE-SUR-DIVES**
16 rue de l'Abbatiale
14170 Saint-Pierre-sur-Dives
02 31 48 18 10
- LIVAROT**
1 place Georges Bisson
14140 Livarot
02 31 48 18 10
- ORBEC**
2 bis rue de Verdun
14290 Orbec
02 31 48 18 10
- OFFICE DE TOURISME DE TROUVILLE-SUR-MER**
trouville-surmer.org
- 32 boulevard Fernand Moutreaux**
14360 Trouville-sur-Mer
02 31 14 60 70
- OFFICE DE TOURISME ROUMOIS SEINE EN NORMANDIE**
roumoiseine.fr
- Maison de la Terre**
12 rue du Maréchal Leclerc
27670 Bosroumois
02 32 13 53 69

QUELQUES ESPACES NATURELS À VISITER

- 1 Les batteries du Mont-Canisy
Bénéville-sur-Mer
- 2 Le marais de Blonville/Villers
Blonville-sur-Mer / Villers-sur-Mer
- 3 Les falaises
Étretat
- 4 Le cap Fagnet
Fécamp
- 5 Parc de l'abbaye du Valasse
Gruchet-le-Valasse
- 6 Les Jardins suspendus
Le Havre
- 7 Jardin de l'Évêché
Lisieux
- 8 Le Parc naturel régional des Boucles de la Seine Normande
Notre-Dame-de-Bliquetuit
- 9 Le Marais Vernier
Sainte-Opportune-la-Mare
- 10 Réserve naturelle de l'Estuaire de la Seine
- 11 L'observatoire de La Grand-Mare
Sainte-Opportune-la-Mare
- 12 La plage
Deauville / Trouville-sur-Mer
- 13 Les falaises des Vaches noires et des Roches noires
Villers-sur-Mer / Trouville-sur-Mer / Villerville

LÉGENDE

- ITINÉRAIRES EUROPÉENS ET NATIONAUX**
- La Vélomaritime
 - La Seine à Vélo
- ITINÉRAIRES ET BOUCLES LOCALES**
- La Véloroute du lin
 - La Vélocauchoise
 - Boucles et itinéraires locaux cyclotourisme
 - Itinéraire en projet
- GR® : CHEMIN DE GRANDE RANDONNÉE**
- Balisés avec des traits horizontaux blancs et rouges. Ce sont des chemins souvent linéaires allant d'un point A à un point B.
- GRP® : SENTIER DE GRANDE RANDONNÉE DU PAYS**
- Balisés avec des traits horizontaux jaunes et rouges. Ce sont des boucles.
- RÉSEAU ROUTIER**
- GARES**
- OFFICES DE TOURISME**

GR® et GR® de Pays sont des marques déposées par la FFRandonnée, elles désignent les itinéraires identifiés sous le nom de «GR», balisés de marques blanc-rouge, et «GR de Pays», balisés de marques jaune-rouge. Ces itinéraires sont des créations de la FFRandonnée. Leurs reproductions non autorisées constituent une contrefaçon passible de poursuites. Retrouvez l'ensemble des GR sur le site mongr.fr



Découvrez L'ESTUAIRE DE LA SEINE



Consultez la CARTE TOURISTIQUE

Découvrez les principaux sites d'intérêt de l'estuaire de la Seine en consultant la carte touristique. Vous y trouverez de multiples idées de visites et de découvertes à moins d'une heure de trajet.

Embarquez pour les TRAVERSÉES DE L'ESTUAIRE DE LA SEINE

En été, embarquez au Havre ou à Deauville/Trouville-sur-Mer pour passer la journée ou la demi-journée de « l'autre côté de l'eau ».

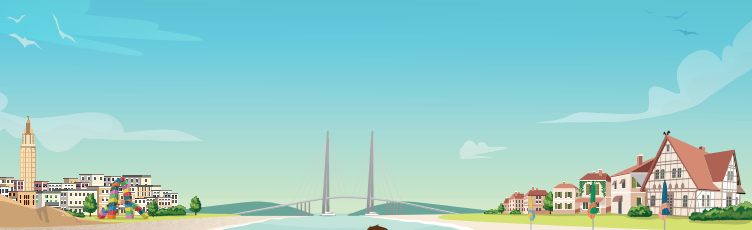
Découvrez la RÉSERVE EN SEINE

Une visite commentée de la réserve naturelle de l'estuaire en bateau au départ du Havre, d'avril à août. Informations et réservations sur www.estuairedelaseine.fr

Partez pour UNE BALADE GOURMANDE

Demandez le carnet de découvertes gourmandes *Gambade !* à votre office de tourisme. Vous y découvrirez une sélection de plus de 60 expériences à vivre et déguster : fêtes et marchés pittoresques, fermes et balades originales, cueillettes et pique-niques...

RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES INFORMATIONS DANS VOTRE OFFICE DE TOURISME



Enfourchez VOTRE VÉLO



LA VÉLOMARITIME (EUROVELO 4)

La Vélo maritime parcourt près de 1 500 km de Roscoff en Bretagne à Dunkerque. Elle est aménagée à plus de 90 %. Elle traverse des sites mythiques tels que la côte de Granit Rose, le Mont-Saint-Michel et sa baie, les plages du Débarquement, les falaises d'Étretat, la baie de Somme ou encore la côte d'Opale. Avec une part importante de voies partagées, c'est un itinéraire vélo idéal pour les cyclistes en recherche d'évasion, de défi, de découvertes culturelles et gastronomiques.

www.lavelomaritime.fr



LA SEINE À VÉLO (V33)

La Seine à Vélo relie Paris au Havre et Honfleur en suivant le cours sinueux du fleuve. La véloroute présente tous les atouts culturels et naturels pour devenir un itinéraire cyclable longue distance à succès. Cet itinéraire, en cours d'aménagement, représente 561 km avec une continuité de 87 % à ce jour grâce à des sections provisoires.

www.laseineavelo.fr



LA VÉLOROUTE DU LIN

La véloroute du Lin est un itinéraire multirandonnée d'environ 80 km, entre Dieppe et Fécamp, parallèle à la Véloroute du Littoral. Elle est scindée en plusieurs sections dont 30 km entre Saint-Vaast-Dieppedalle et Fécamp sur l'emprise d'une ancienne voie ferrée.



Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables pour les cyclistes en itinérance. Un Accueil Vélo peut être un hébergement, un loueur de cycles, un réparateur de cycles, un restaurateur, un office de tourisme, un site touristique.

www.francevelotourisme.com

Préparez VOTRE BALADE À VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

www.ffvelo.fr

www.securite-routiere.gouv.fr/reglementation-liee-aux-modes-de-deplacements/velo



Des circuits et des itinéraires RICHES EN DÉCOUVERTES

1 VÉLOROUTE CÔTE-FLEURIE PAYS D'AUGE ÉTAPE MÉZIDON-CANON / LIVAROT - 25 km

Au départ de Mézidon-Canon, vous parcourez quelques kilomètres sur de petites routes à travers le Pays d'Auge avant de rejoindre la voie verte de la Vie, ses vallonnements, ses prairies ombrées de pommiers à cidre accueillant les célèbres vaches normandes. La région offre aux gourmands tout son panel du terroir : cidre, pommeaux, calvados, fromage et produits de la ferme...

2 BOUCLE PRÉS ET VALLONS EN PAYS DE LIVAROT - 22 km

Vous cheminerez le long de routes départementales, peu empruntées, ce qui offrira l'occasion d'apprécier le calme de ce territoire typique avec ses manoirs et autres églises qui ornent ce bocage verdoyant. Arpentez les petites routes des campagnes du Pays d'Auge, humez la douceur de ses champs, et appréciez ses mets fromagers notamment...

3 VÉLOROUTE DE LISIEUX À LIVAROT - 30 km

Il est désormais possible d'aller de Lisieux à Livarot en vélo. Une voie verte entre le rond-point de la rocade de Lisieux et Saint-Martin-de-la-Lieue permet à tous de se déplacer entre les deux communes en sécurité. Au-delà, un balisage permet de rejoindre Livarot en empruntant de petites routes de campagne.

4 CIRCUIT DE SAINT-MAURICE-D'ETELAN - 13 km

Direction la Vallée de la Seine pour une agréable randonnée à vélo qui permet de mieux comprendre l'histoire de la Seine, ce fleuve façonné par la main de l'homme, à travers la diversité des paysages que vous allez rencontrer.

5 CIRCUIT BEUZEVILLE-LA-GRENIER - 14 km

Partez à vélo pour une belle boucle au cœur des villages et de la campagne cauchoise. Commerces, restaurants et producteurs sont présents au départ pour vous faire découvrir les produits du terroir.

6 CIRCUIT LA MAILLERAYE-SUR-SEINE - 24 km

Vous découvrirez un beau condensé des paysages des boucles de la Seine normande. Entre forêt, marais, vergers et bord de Seine, le dépaysement est garanti !

7 LA ROUTE DES FRUITS - 62 km

Le long des méandres de la Seine, dans le parc naturel régional, cette très jolie route longue de 62 km vous invite à la rencontre des producteurs de pommes, poires, cerises, prunes... en passant par Notre-Dame-de-Bliquetuit, La Mailleraye-sur-Seine ou encore Jumièges...

8 ROUTE DES CHAUMIÈRES - 53 km

Au départ de la Maison du Parc, la Route des Chaumières (53 km) mène à l'ouest vers les confins du Marais Vernier, là où l'estuaire s'élargit sur de vastes plaines alluviales.

9 CIRCUIT CYCLO DE LA VALMONT - 29 km

Partez sur les traces de ce fleuve qui prend sa source au lieu-dit le Vivier et se termine à Fécamp.

10 CIRCUIT CYCLO DE LA GANZEVILLE - 20 km

Au sud de la Véloroute du Lin, suivez la Vallée de Ganzeville qui part de Bec-de-Mortagne pour aller à Fécamp.

11 CHEMIN DES SOURCES BLEUES - 7 km

En bord de Seine, le Chemin des Sources Bleues relie deux villages typiques de la Routes des Chaumières : Aizier et Vieux-Port.

Liste non exhaustive, découvrez l'ensemble des circuits et itinéraires dans votre office de tourisme.

Enfilez vos CHAUSSURES DE RANDO

GR® 21, LITTORAL DE LA NORMANDIE, MON GR® PRÉFÉRÉ 2020

Du Tréport jusqu'au Havre, ce sentier de grande randonnée de 179 kilomètres traverse la Seine-Maritime. Les paysages sont diversifiés, alternant entre la côte sauvage avec ses falaises blanches de calcaire, ses plages de galets, ses ports et l'intérieur des terres cultivées où se côtoient de belles demeures, des forêts de hêtres, les pâtures avec leurs vaches normandes et les cultures typiques du Pays de Caux.



LE GR®26 fait son entrée dans le Calvados avant la source de l'Orbiquet. Toujours descendant le cours de l'Orbiquet, il contourne Orbec puis Lisieux, par l'est, jusqu'à vallée de la Touques.

LE GR®23 traverse le département de la Seine-Maritime. Il relie La Bouille à Tancarville en longeant la vallée de la Seine et en passant par la forêt de Brotonne.

LE GR®2 « au fil de la Seine », parcourt près de 800 km de la Côte-d'Or à la Manche. L'entrée dans l'estuaire de la Seine se fait cœur du Parc naturel régional des Boucles de la Seine Normande, territoire alliant méandres de la Seine et plateau du pays de Caux, en passant par le Marais Vernier et la forêt de Brotonne.

LE GR®223 part de Honfleur et suit la côte normande du pays d'Auge au Cotentin. L'itinéraire longe la côte Fleurie, connue pour ses nombreuses stations balnéaires de renom comme Deauville et Trouville-sur-Mer, puis rejoint la côte de Nacre, théâtre du débarquement de 1944.

LE GR®211 permet la liaison entre le GR® 1, le long du littoral et le GR®2, le long de la Seine.

LE GR®224 longe de part et d'autre la Risle pour rejoindre la Seine en traversant une partie du Parc naturel régional des Boucles de la Seine Normande.

LE GRP® PAYS DE CAUX parcourt 76 km entre la vallée de la Seine et le plateau Cauchois, entre forêts et plaines agricoles.

La signalisation SUR VOTRE CHEMIN

	GR®	GR® de pays
Continuité de sentier		
Changement de direction		
Mauvaise direction		

PARTEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !

www.ffrandonnee.fr



Prenez UN BOL D'AIR

1 BATTERIES DU MONT-CANISY BÉNERVILLE-SUR-MER
Situé sur les hauteurs de Deauville, à Bénerville-sur-mer, le Mont-Canisy est un site naturel protégé par le conservatoire du littoral offrant un panorama exceptionnel à 110 mètres de hauteur.

2 MARAIS DE BLONVILLE-SUR-MER / VILLERS-SUR-MER

Espace naturel sensible, protégé en partie par le Conservatoire du littoral, le marais possède une faune et une flore diversifiées.

3 LES FALAISES ÉTRETAT

Les majestueuses falaises d'Étretat et sa célèbre Aiguille creuse offrent une vue imprenable dans un cadre naturel.

4 CAP FAGNET FÉCAMP

D'abord forteresse gauloise, le cap Fagnet fut un maillon du Mur de l'Atlantique durant la seconde guerre mondiale grâce à son panorama exceptionnel.

5 PARC DE L'ABBAYE DU VALASSE GRUCHET-LE-VALASSE

Au cœur d'un parc ouvert au public et à l'ombre de ses arbres remarquables, l'abbaye du Valasse a traversé neuf siècles d'histoire.

6 JARDINS SUSPENDUS LE HAVRE

Les Jardins suspendus sont situés dans un ancien fort dont les bastions offrent une vue exceptionnelle sur la mer, le port et la ville basse.

7 JARDIN DE L'ÉVÊCHÉ LISIEUX

Ce jardin, qui aurait été dessiné par Le Nôtre, créateur des jardins de Versailles, jouxte l'ancien palais épiscopal et la cathédrale. Un véritable espace de silence au cœur de la ville, derrière la cathédrale Saint-Pierre.

8 LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES BOUCLES DE LA SEINE NORMANDE

Le parc naturel est un territoire verdoyant de 81 000 hectares présentant la particularité de réunir patrimoine historique et paysages préservés.

9 MARAIS VERNIER

Situé dans le Parc naturel régional des Boucles de la Seine Normande, le Marais Vernier est un amphithéâtre naturel entre Seine et collines boisées.

10 RÉSERVE NATURELLE DE L'ESTUAIRE

Située au cœur de la Normandie, la réserve naturelle est à l'interface entre terre et mer et abrite une flore et une faune également très riches.

11 OBSERVATOIRE DE LA GRAND'MARE SAINTE-OPPORTUNE-LA-MARE

Situé sur la route des Chaumières, l'observatoire de la Grand'Mare surplombe l'étang du même nom, vaste réserve de chasse et de faune sauvage.

12 PLAGE DEAUVILLE / TROUVILLE-SUR-MER

Entièrement recouverte de sable fin et de coquillages, la plage est également mondialement connue pour ses planches, sol foulé par des promeneurs depuis le 19^e siècle.

13 LES FALAISES DES VACHES NOIRES ET DES ROCHES NOIRES

VILLERS-SUR-MER / TROUVILLE-SUR-MER / VILLERVILLE

Au pied des plages, deux sites géologiques et paléontologiques remarquables.