# À PIED, BOUCLES & ITINÉRAIRES

*Footpath Circuits and Routes*

SCANNEZ LE QR-CODE POUR DÉCOUVRIR PLUS D'INFOS

***Retrouvez les repères À PIED « Boucles & Itinéraires »*** *au dos de la carte.*
***Find the FOOTPATH 'Circuits and Routes' markers*** *on the back of the map.*

## NOTRE REFUGE EN FORÊT

*Our forest hideaway*



### 1 Le Chatelet

Au cœur de la forêt d'Eawy, une parenthèse au calme, idéale pour marcher en se sentant presque seuls au monde.

*Set in the heart of the Eawy Forest, this oasis of calm is the perfect route to feel like you're the only one in the world.*

10,2 km | 2H30 | Vallonné | 152 m D+

## NOTRE PANORAMA DU PAYS DE BRAY

*Our panoramic view of the Pays de Bray*

### 2 Les Monts

Vous enchaînez petits reliefs et vues qui s'ouvrent d'un coup sur le village et les collines du Pays de Bray.

*As you walk this route, you will encounter rolling hills and suddenly open views of the village and the Pays de Bray hills.*



4,2 km | 1H15 | Accessible | 50 m D+

## NOTRE COIN SECRET

*Our secret spot*



### 3 La Gérente

Partez pour une vraie immersion en forêt d'Eu : une grande boucle qui mêle nature, découvertes et un joli goût d'aventure.

*Enjoy a full-immersion experience in the Forest of Eu with this long circuit, offering a taste of adventure, nature and discovery.*

17,5 km | 4H15 | Sportif | 323 m D+

Le coup de cœur d'Auriane
"Une vue qui se mérite à la force des jambes !"

## NOS VUES IMPÉRIALES

*Our majestic views*



### 4 Sissi

Vous partez vers la plage puis suivez les falaises entre les Petites et les Grandes Dalles, avec une vue saisissante sur la mer.

*Head towards the beach and follow the cliffs between Les Petites Dalles and Les Grandes Dalles for breathtaking sea views.*

11,5 km | 3H15 | Sportif | 183 m D+

## LA BOUCLE INSOLITE

*The unusual circuit*



### 5 Les Deux Chênes

Direction Allouville-Bellefosse pour rencontrer son chêne millénaire entre faune sauvage à découvrir et café rétro des années 50, la boucle réserve plus d'une surprise.

*Come and see the thousand-year-old oak tree in Allouville-Bellefosse, observe the local wildlife and stop by the 1950s-style café. This circuit has a surprise or two in store.*

10,4 km | 3H00 | Vallonné | 151 m D+

## LA BOUCLE CHAMPÊTRE

*The rural circuit*



### 6 Routes par le Maroc

Une boucle douce et authentique, entre le village de Routes, ses maisons à colombages et les vergers normands.

*Try this gentle, authentic circuit between the village of Routes, with its half-timbered houses and the orchards of Normandy.*

9,4 km | 2H30 | Vallonné | 82 m D+

## NOTRE VOIE SPORTIVE

*Our challenging route*

### 7 Chemin Vert du Petit Caux

Un itinéraire soutenu et fluide, parfait pour marcher, rouler ou trotter en prenant de la hauteur.

*This is an intensive and flowing route, perfect for walking, cycling or jogging while gaining altitude.*




17 km | 4H00 et + | Sportif | 191 m D+

## Randonnez sans bagages !

*Transport de bagages - Luggage transport*

**Voyagez léger sur le GR® 21**

Nous nous occupons de vos bagages, vous profitez du spectacle. Le GR® 21 n'a jamais été aussi agréable à parcourir.

**Pour en savoir + :** www.seine-maritime-tourisme.com

**Travel light on the GR® 21**

We take care of your luggage, allowing you to enjoy the scenery. Discovering the GR® 21 has never been more enjoyable.

**For more information:** www.seine-maritime-tourisme.com



*Scannez ce QR-CODE*



**MON APPLI**

**76 Pocket**

**Application gratuite**

La Seine-Maritime n'aura plus aucun secret pour vous !

Scannez ce QR-CODE

Une application mobile créée par le Département de la Seine-Maritime.

**Vos itinéraires de randonnée pédestre sont labellisés en Seine-Maritime**

Les itinéraires valorisés par Seine-Maritime Attractivité sont inscrits au PDESI (Plan Départemental des Espaces, Sites et Itinéraires), niveau départemental 😉.
Pour proposer des itinéraires de qualité et sécurisés, le Département de la Seine-Maritime coordonne une analyse des parcours sur les plans sécuritaire, réglementaire et qualitatif (intérêt environnemental, touristique et sportif).

**Your walking routes are certified in Seine-Maritime**

The itineraries promoted by "Seine-Maritime Attractivité" are all included in the PDESI (Department Map of Places, Sites and Circuits) 😉. In order to be able to propose only safe and high quality circuits, the Seine-Maritime Department has scrupulously surveyed these circuits for their safety, regulatory compliance and quality (environmental, tourism and sporting value).

# ACTIVITÉS NAUTIQUES

*Water activities*

SCANNEZ LE QR-CODE POUR DÉCOUVRIR PLUS D'INFOS

***Retrouvez les repères ACTIVITÉS NAUTIQUES*** *au dos de la carte.*
***Find the WATER ACTIVITIES markers*** *on the back of the map.*

## NOS SPOTS NAUTIQUES

*OUR WATER ACTIVITY AREAS*




### 1 NOTRE GRAND BLEU

**Le Havre – Étretat**

Voiliers, régates ou kayaks au large, avec les falaises de la Côte d'Albâtre en ligne de mire.

*OUR BIG BLUE SEA*
*Enjoy sailing, regattas or kayaking off the coast of the Côte d'Albâtre.*

### 2 NOTRE HÉRITAGE MARIN

**Fécamp**

Balades en bateaux du patrimoine et sorties kayak pour découvrir la côte autrement, au fil de l'eau.

*OUR MARITIME HERITAGE*
*Take a heritage boat trip or a kayaking excursion to discover the coast from a different perspective: from the water.*





### 9 NOTRE PAUSE AU LARGE

**Saint-Valery-en-Caux**

Une croisière en voilier pour prendre le large, tranquillement, face à la mer.

*OUR BREAK AT SEA*
*Set sail peacefully on a sailing cruise facing the sea.*




### 4 NOTRE BOL D'AIR MARIN

**Veulettes-sur-Mer**

Longe-côte, kayak ou paddle : ici, on profite de la mer à son rythme.

*OUR SEA AIR*
*From coastal walking to kayaking and paddleboarding, here, you can enjoy the sea at your own pace.*

### 5 NOTRE DÉTOUR INSOLITE

**Rouen – Belbeuf**

Kayak ou dragon boat sur la Seine, pour une échappée nautique au cœur du fleuve.

*OUR UNUSUAL DÉTOUR*
*Do kayaking or dragon boat racing on the Seine for a nautical escape in the heart of the river.*





### 6 NOTRE TERRAIN DE GLISSE

**Dieppe – Pourville**

Surf, paddle, voile : un spot vivant pour jouer avec les vagues.

*OUR SLIDING WATER SPORTS AREA*
*A lively spot for splashing about in the waves. Try surfing, paddleboarding and sailing.*

## NOS SPOTS EN LIBERTÉ

*OUR OPEN-AIR AREAS*

### 7 NOTRE VIRÉE NATURE

**Parcours découverte de l'Austreberthe**

6 km en kayak ou canoë, pour pagayer tranquille au cœur de la vallée.

*OUR JAUNT OUTDOORS*
*Travel 6 km by kayak or canoe for a peaceful paddle through the heart of the valley.*





### 8 NOTRE TERRAIN DE JEU GLISSE

**Plage de Sainte-Adresse**

Vent, horizon dégagé et sensations fortes pour les amateurs de kitesurf et de glisse.

*OUR SLIDING WATER SPORTS AREA*
*Kitesurfing and sliding water sports enthusiasts can enjoy the wind, clear skies and thrills here.*

### 9 NOTRE SPOT GRAND AIR

**Plage de Saint-Jouin-Bruneval**

Un décor ouvert sur la mer pour envoyer du kite et profiter des conditions.

*OUR OUTDOOR AREA*
*This open setting overlooking the sea is perfect for kitesurfing and enjoying the conditions.*



## L'esprit Côte d'Albâtre

**Sur la Côte d'Albâtre, 26 plages pour changer d'ambiance** quand on veut. Stations balnéaires, coins secrets, activités nautiques ou pauses face à la mer : le littoral se vit à fond.

*The Côte d'Albâtre spirit*
*With 26 beaches, the Côte d'Albâtre offers a change of atmosphere whenever you want it. Whether you're looking for seaside resorts, secluded coves, water sports or a relaxing seaside breaks, this stunning coastline has it all.*





EN SEINE-MARITIME LA BELLE VIE




Seine-Maritime Attractivité

www.seine-maritime-tourisme.com

Rejoignez-nous sur

**Seine-Maritime Attractivité** | 28 rue Raymond Aron | BP 52 | 76824 Mont-Saint-Aignan CEDEX
Tél. : 33 (0)2 35 12 10 10 | www.seine-maritime-attractivite.com

# 3 GR®, 3 façons de vivre La Belle Vie en Seine-Maritime

*Three GR® footpaths, three ways to experience the good life in Seine-Maritime.*

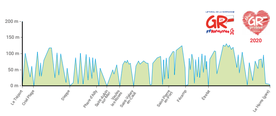
SCANNEZ LE QR-CODE POUR DÉCOUVRIR PLUS D'INFOS

## GR® 21 | LITTORAL DE LA NORMANDIE

*GR® 21 Normandy Coastline hiking trail*



Quiberville




**190 km**

Départ : Le Havre ou le Tréport

**9 jours / days**

**2736 m D+**

Sportif | Falaises & campagne

Vous filez des bourgs côtiers aux chemins de campagne, et la mer revient soudain au creux d'une valleuse. Falaises, vallons, vent salé : ici, le décor change à chaque pas.

Un itinéraire sportif et vivant, qui vous plonge au cœur de la Côte d'Albâtre.

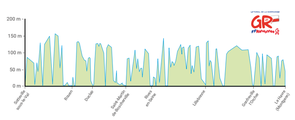
*As you walk from coastal villages to country lanes, the sea suddenly reappears at the bottom of a valleuse (depression in the cliffs). The scenery is ever-changing, with cliffs giving way to valleys and the sea breeze adding to the experience. This is a lively, vibrant route that plunges you into the heart of the Côte d'Albâtre.*

## GR® 2 | AU FIL DE LA SEINE

*GR® 2 Along the banks of the Seine*




Hénouville




**150 km**

Départ : Sotteville sous le Val ou Le Havre

**7 jours / days**

**3750 m D+**

Sportif | Seine et forêt

Vous suivez la Seine en prenant peu à peu de la hauteur, entre forêts profondes, vallées ouvertes et panoramas sur Rouen ou Le Havre.

Un itinéraire sportif et engagé, idéal pour celles et ceux qui aiment les défis.

*Follow the course of the Seine as you gradually climb higher through deep forests and open valleys, enjoying panoramic views of Rouen and Le Havre along the way.*

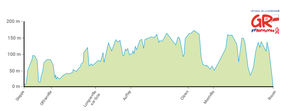
*This challenging route is ideal for thrill-seekers.*

## GR® 210 | SUR LES TRACES DU CHASSE-MARÉE

*GR® 210 The Chasse-Marée route*



GR® 210




**86 km**

Départ : Rouen ou Dieppe

**4 jours / days**

**1589 m D+**

Sportif | Seine et forêt

Vous avancez entre villages et chemins doux, sur les traces des chevaux qui transportaient autrefois le poisson de Dieppe à Rouen. Talus et horizons verts : ici, la campagne est partout.

Un itinéraire accessible et rassurant, idéal pour un premier GR®.

*Follow in the footsteps of the horses that once transported fish from Dieppe to Rouen as you walk between villages along gentle paths. Embankments and green horizons are all around you in this beautiful countryside.*

*This accessible and reassuring route is ideal for your first GR® hike.*

GR® est une marque déposée par la FFRandonnée, elle désigne les itinéraires créés par la FFRandonnée et identifiés sous le nom de "GR", balisés de marque blanc-rouge. La reproduction non autorisée des itinéraires et des marques constitue une contrefaçon passible de poursuite.

GR® is a registered trademark of FFRandonnée, it refers to itineraries created by FFRandonnée and identified under the name "GR", indicated by white and red. Any unauthorised reproduction will be considered fraudulent and subject to criminal prosecution.

# Les écogestes

*Eco-actions*





Je protège les plages en laissant les galets sur place

*I protect the beaches by leaving the pebbles in place*



Je conserve mes déchets dans mon sac à dos et je les jette dans un endroit approprié

*I keep my waste in my rucksack and dispose of it in an appropriate place*



Je respecte la signalisation pour ma sécurité, et pour le bien-être de la faune et de la flore

*I respect the signs for my own safety and for the well-being of the flora and fauna*



Je prends en photo les végétaux, sans les cueillir

*I take photos of plants without picking them*



Je pars en balade avec ma gourde et un pique-nique avec contenants réutilisables

*I'm going for a walk with my water bottle and a picnic with reusable containers*




Je consomme local grâce à "mon panier 76" www.monpanier76.fr

*I buy local with "mon panier 76" www.monpanier76.fr*



Je respecte la faune locale en restant à l'écart et en ne nourrissant pas les animaux

*I respect local wildlife by staying out of the way and not feeding the animals*



Je me déplace en transports en commun ou à vélo, quand c'est possible

*I travel by public transport or by bicycle, whenever possible*

# À VÉLO, BOUCLES & ITINÉRAIRES

*À vélo, boucles & itinéraires*

SCANNEZ LE QR-CODE POUR DÉCOUVRIR PLUS D'INFOS

## LE TOUR DE LA SEINE-MARITIME À VÉLO

*Cycling around Seine-Maritime*






"Ici, la liberté à deux roues"

Villequier

**400 km**

Départ : Rouen, Forges-les-Eaux, Dieppe, Le Havre

**12 jours / days**

**2000 m D+**

Sportif | Mer / Campagne / Seine

La grande boucle vélo de la Seine-Maritime réunit les 5 véloroutes du territoire.

Un terrain de jeu immense. Un défi à la carte, à commencer où vous voulez.

*The Seine-Maritime circular cycle route links the region's five cycle routes. It's a huge playground. It's a challenge that you can tailor to suit your needs, starting wherever you like.*

## LA SEINE À VÉLO®

*La Seine à Vélo®*



Le Havre



Rives-en-Seine



Saïus

**160 km**

Départ : Elbeuf ou Le Havre

**4 jours / days**

**314 m D+**

Vallonné | Seine et forêt

Fleuve, forêts et horizons rythment cette traversée au long cours. Un défi vélo vallonné, ponctué de bacs et de panoramas, pour ceux qui aiment aller loin.

*This long route is dotted with rivers, forests and stunning vistas. This hilly cycling challenge, which includes ferries and panoramic views, is ideal for long-distance cyclists.*

## LA VÉLOROUTE DU LIN

*The Flax Cycle Route*



**73 km**

Départ : Hiesmp au Pavillon-sur-Mer

**1 ou 2 jours / days**

**299 m D+**

Accessible | Campagne et Bois



"Partout, des fleurs bleues !"

Champs de lin, voie verte et paysages vallonnés accompagnent cette balade vélo paisible. Un itinéraire accessible, à savourer sans se presser.

*This peaceful cycling route features fields of flax, greenways and rolling landscapes. It is an accessible route that can be enjoyed at a leisurely pace.*



## LA VÉLOMARITIME®

*La Vélomaritime®*



Saint-Jouin-Bruneval

**180 km**

Départ : Le Tréport ou Le Havre

**5 jours / days**

**1589 m D+**

Sportif | Falaises et campagne

Falaises, villages maritimes et air salé composent le décor de cette échappée littorale. Un défi vélo ouvert sur la mer, à vivre au rythme du vent et du relief.

*This coastal retreat is nestled amidst cliffs, seaside villages and the salty sea air. Take on a cycling challenge with stunning sea views, at a pace determined by the wind and terrain.*



Le Tréport



Le Havre



## LA VÉLOCAUCHOISE

*La Vélocauchoise*



**50 km**

Départ : Lillebonne ou Fécamp

**1 jour / day**

Vallonné | Campagne

Champs, clos-masures et héritage textile : la Vélocauchoise plonge au cœur du Pays de Caux. Un parcours engagé, réservé aux cyclistes avertis.

*The VéloCauchoise takes you through fields, farmsteads and areas of textile heritage, taking you into the heart of the Pays de Caux. This challenging route is for experienced cyclists only.*

"On en prend plein les yeux"







## L'AVENUE VERTE LONDON-PARIS®

*The Avenue Verte London - Paris®*



Mesnières-en-Bray

**90 km**

Départ : Gournay-en-Bray ou Dieppe

**2 ou 3 jours / days**

**395 m D+**

Accessible | Campagne

Campagnes vallonnées, voie verte et douceur du Pays de Bray rythment cette échappée vélo. Un itinéraire parfait pour pédaler en famille et profiter du paysage.

*This cycling getaway takes in the rolling countryside, greenways and gentle charm of the Pays de Bray. It's the perfect route for cycling with the family and enjoying the scenery.*

Le coup de cœur d'Ophélie
"Faire une pause aux Racines du Goût pour boire un jus frais"






## ENTRE SEINE ET MER À VÉLO

*By bike, from the Seine river to the sea*



**56 km**

Départ : Rives-en-Seine ou Yvetot-sur-Mer

**1 jour / day**

Vallonné | Campagne



Saint-Wandrille-Rançon

"Pédaler, c'est déjà voyager"



Falaises du Pays de Caux, méandres de la Seine et patrimoine en ligne de mire. Un tracé vallonné et vivant qui donne du rythme à chaque coup de pédale.

*You can take in the cliffs of the Pays de Caux, the meandering Seine and heritage sites. This undulating and lively route will keep you on your toes with every pedal stroke.*

## LA VÉLOROUTE DES THERMES

*La Véloroute des Thermes*



Bois-Guibert

**54 km**

Départ : Rouen ou Forges-les-Eaux

**1 jour / day**

Vallonné | Campagne

Reliefs doux, campagne normande et châteaux ponctuent cette escapade vallonnée. Un parcours accessible à savourer entre art, patrimoine et pauses facilitées par le train.

*This rolling getaway is characterised by gentle hills, the Normandy countryside, and castles. This accessible route allows you to enjoy art and heritage sites, with convenient rest stops provided by the train.*



Rouen





# TRAIL, BOUCLES & ITINÉRAIRES

*Running trail circuits and routes*

SCANNEZ LE QR-CODE POUR DÉCOUVRIR PLUS D'INFOS

***Retrouvez les repères TRAIL « Boucles & Itinéraires »*** *au dos de la carte.*
***Find the RUNNING TRAIL 'Circuits and Routes' markers*** *on the back of the map.*

Le coup de cœur d'Isabelle
"J'ai adoré la diversité des paysages et l'ambiance ombragée"




## DESTINATION TRAIL ROUEN SEINE-EURE

### 1

**Rouen - 5,13 km à 37,66 km**

Ville ou nature, à vous de choisir : du trail urbain dans Rouen aux falaises de la Seine, avec des côtes qui piquent et des vues qui motivent.
**17 itinéraires** à retrouver sur le site de On Piste / Rouen Seine-Eure.

*HEAD TO THE ROUEN SEINE-EURE RUNNING TRAIL*
*Choose between city and nature: from urban running trails in Rouen to the cliffs of the Seine, with challenging hills and inspiring views. 17 routes available on the On Piste / Rouen Seine-Eure website.*

## DESTINATION TRAIL EN CAUX-SEINE

### 2

**Gruchet-le-Valasse**
**8,8 km à 39,6 km**

La vallée de la Seine ne fait pas semblant : bois, chemins et grosses pentes pour jouer avec le dénivelé, du fun au très technique.
**9 itinéraires** à retrouver sur le site et l'application Rando Trail en Caux-Seine.

*HEAD TO THE CAUX-SEINE RUNNING TRAIL*
*The Seine Valley doesn't hold back, offering easy woodland trails to challenging steep slopes. The routes range from fun to highly technical. 9 routes available on the Rando Trail en Caux-Seine website and app.*



"Faut s'accrocher"



## DESTINATION TRAIL TERROIR DE CAUX

### 3

**Auffay - 6,72 km à 22,7 km**

Débutant ou aguerri, chacun trouve son rythme : sentiers variés entre rivière, campagne et sous-bois, avec ce plaisir simple de courir au vert.
**4 itinéraires** à retrouver sur le site de l'Office de Tourisme Terroir de Caux.

*HEAD TO THE TERROIR DE CAUX RUNNING TRAIL*
*Whether you're a beginner or an experienced walker, there's something for everyone here: varied trails through rivers, countryside and undergrowth, offering the simple pleasure of hiking through beautiful scenery. 4 routes available on the Terroir de Caux Tourist Office website.*



## ITINÉRAIRE LA CHEVRETTE

### 4

**Forges-les-Eaux**

Parfait pour débuter le trail : un itinéraire nature et fluide dans le bois de l'Epinay, entre source, étang et premiers rythmes de course.

*THE LA CHEVRETTE ROUTE*
*This route is perfect for beginners, offering a smooth journey through the natural surroundings of the Bois de l'Epinay forest. You will run alongside springs and ponds, taking your first steps as a runner.*

6,08 km | Accessible | Forêt | 61 m D+

## ITINÉRAIRE HOUX LE DÉFI

### 5

**Nollèval**

Sortie longue taillée pour les coureurs aguerris, entre zones boisées et chemins de campagne. Du rythme, du terrain et de l'endurance.

*THE HOUX LE DÉFI ROUTE*
*A challenging route for experienced runners, winding through wooded areas and country lanes. Pace, terrain and endurance are the watchwords here.*



23,57 km | Sportif | Campagne | 519 m D+

## L'ESPRIT TRAIL EN SEINE-MARITIME



Ici, on ne court pas pour les podiums, mais pour les falaises, les forêts et les panoramas qui claquent.

Un terrain de jeu brut et généreux, avec ce caractère bien à nous. Et franchement... on est bien ici.

*Getting into the running spirit in Seine-Maritime. Here, we don't run for the podium: we run for the cliffs, forests, and stunning panoramic views. This is a pristine and bountiful playground, unique to our region. And, quite frankly, we love it here.*


la Manche
Somme
Oise
Eure
Calvados
GR® 21 Littoral de la Normandie
La Vélomaritime®
La Véloroute du Lin
Entre Seine et mer à vélo
La VéloCauchoise
La Seine à Vélo®
GR® 210 Sur les traces du Chasse-Marée
L'Avenue Verte London - Paris®
GR® 2 Au fil de la Seine
La Véloroute des Thermes
LE TRÉPORT
DIEPPE
LE HAVRE
ÉTRETAT
ROUEN
FORGES-LES-EAUX
Newhaven
Terminal Transmanche Ferry
Centrale Électrique de Penly
Centrale Électrique de Polset
Aérodrome de St-Valery-Vittefleur
Port pétrolier du Havre-Antifer
Aéroport du Havre-Octeville
Forêt Domanale d'Arques
Forêt Domanale d'Eawy
Forêt Domanale de Brotonne
Forêt Domanale de Roumare
Forêt Domanale de la Londe-Rouvray
Embouchure de la Seine
Portsmouth
Honfleur
Honfleur - Deauville
vers Dunkerque
vers Gisors - Paris
vers Beauvais - Paris
vers Gerberoy (Oise)
Le Chemin Vert des Petit Caux
Le Chemin Vert des Grand Caux
Les Petites Dalles
Les Grandes Dalles
Le Tancarville
Le Marais Vernier
Le Mesnil Geoffroy
Le Val au Cesne
Le Mont-de-l'If
Le Folletière
Le Bocasse
Le Torp-Mesnil
Le Hanouard
Le Landin
Le Mont-Cauvaire
Le Manoir
Le Tronquay
Le Catelier
Le Grand-Quevilly
Le Petit-Quevilly
Le Mesnil-Esnard
Le Mesnil-sous-Jumièges
Le Mesnil-Raoul
Le Mesnil-Folemprise
Le Mesnil-Durdent
Le Mesnil-Réaume
Le Mesnil-Mauger
Le Mesnil-Panneville
Le Mesnil-Geoffroy
Le Mesnil-Val
Le Mesnil-Saint-Firmin
Le Mesnil-Théribus
Le Mesnil-Lieubray
Le Mesnil-Conteville
Le Mesnil-Verclives
Le Mesnil-Rousset
Le Mesnil-Aubert
Le Mesnil-Mauger