



# Etoile normande

23 au 31 mai 2026

Une manifestation longue distance, label FFvélo afin de réaliser une randonnée de 200 à 2 222

# Road-book

Randonneurs Mondiaux : 1 200 et 2 000 km

Brevets de distances de la FFvélo

Départ : Base de loisirs  
Point de passage central : du  
Arrivée : ry-Poses (27)

10 boucles de 100 à 375 km

en visitant

# participant

3 Parcs Naturels Régionaux, Etretat, la vallée de la Seine, la vallée de la Somme, Lyons-la-Forêt, le Pays de Caux et le plateau du Neubourg.

Devenez :

**FINISHEUR** en faisant au moins 1 111 km

**SUPER-FINISHEUR** en faisant les 10 boucles - 2 222 km



VTT - ROUTE - GRAVEL



ROULEZ  
JOUEZ  
EXPLOREZ



Des défis sportifs et touristiques

Des palmarès pour tous

Des challenges entre amis ou en club

L'agenda des 4 000 randos FFVélo

Une communauté de passionnés

**ET COLLECTIONNEZ  
DES BADGES À CHAQUE SORTIE !**

Disponible sur  
AppStore

Disponible sur  
Google Play





L'Etoile Normande est une organisation du Comité Régional de Normandie de Cyclotourisme.

Pendant la durée de la manifestation, Chantal, Jean-Pierre, Bertrand et Patrice feront ce qu'ils pourront afin de vous rendre agréable votre participation.



Chantal



Jean-Pierre



Bertrand



Patrice

\*\*\*\*\*



# Comité Régional de Cyclotourisme

Centre Sportif de Normandie

75, Rue de la Vallée

14510 HOULGATE

<https://normandie.ffvelo.fr>

<https://www.facebook.com/EtoileNormande24/>



Information importante

**NON LICENCIÉS FFFVÉLO**

**ASSURANCE**



Si je ne suis pas licencié(e) à la Fédération française de cyclotourisme, je reconnais être informé(e)

que **l'organisateur de la présente manifestation n'assure que ma Responsabilité civile,**

c'est-à-dire uniquement les dommages causés à autrui.

En ce qui concerne mes propres dommages, je reconnais avoir été informé de l'intérêt que présente la souscription de garanties d'indemnités contractuelles :

- décès,
- invalidité permanente,
- frais médicaux,
- et assistance.

“

Je reconnais que, si j'y suis éligible, je peux éventuellement souscrire au Pass' Vélo afin de couvrir mes dommages corporels.

”



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - CS 80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex

Tel. : 01 56 20 88 88

info@ffvelo.fr [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr)

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
CYCLOTOURISME



PASS'  
VÉLO

LORS DE L'ACHAT SUR **FFVELO.FR**  
SOUTIENS LES ACTIONS DE NOTRE CLUB  
EN INDIQUANT LE CODE CLUB CI-DESSOUS.

06922

CONFRERIE DES BREVETS DE FRANCE ET D'AILLEURS



Scanne  
et roule avec nous  
dès maintenant !





**Adresse du départ, points de passage obligé et arrivée :**

Base de Plein Air et de Loisirs de Léry-Poses - **Centre Nautique**

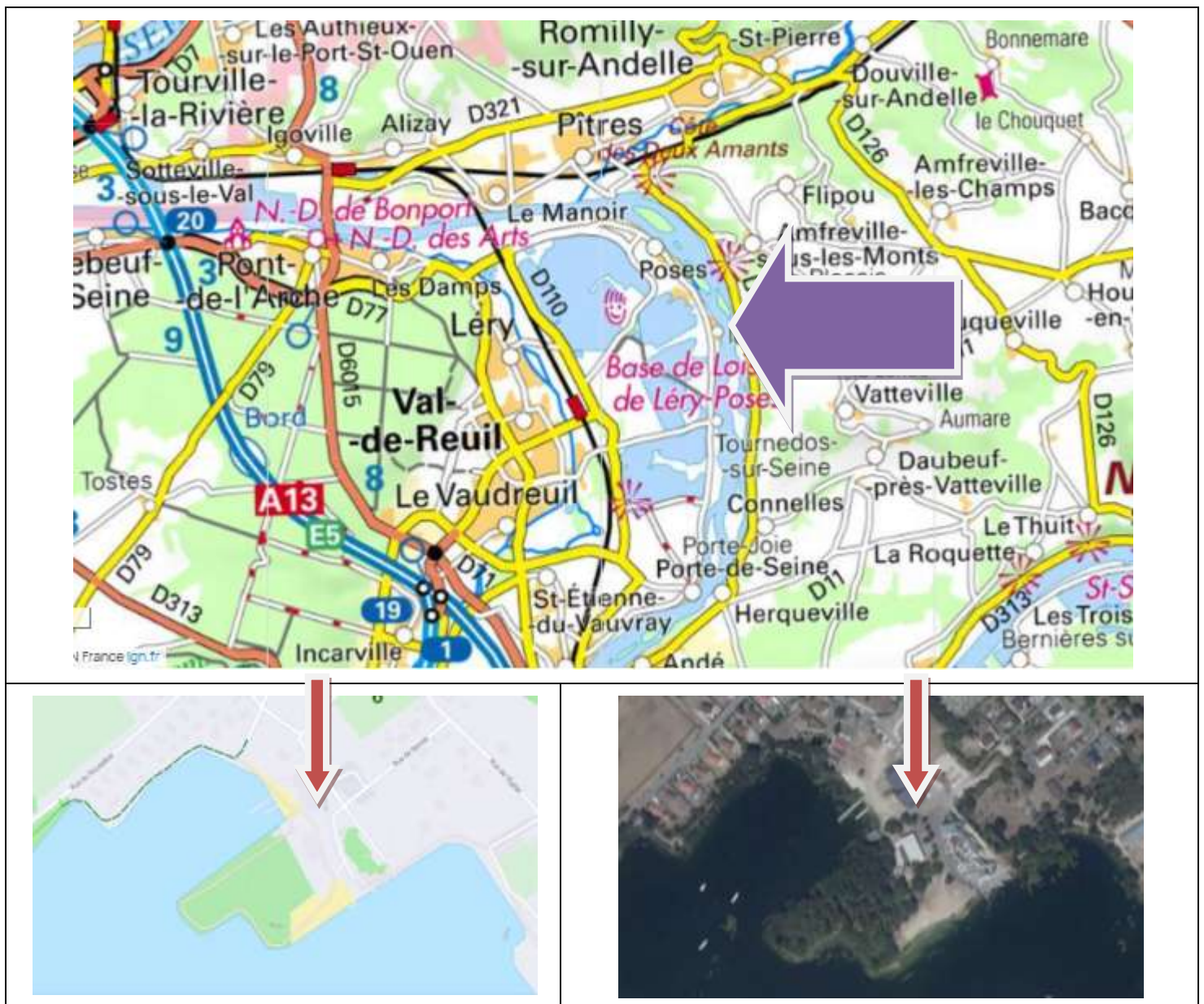
Rue du souvenir français - 27740 POSES

**Coordonnées GPS :** Latitude : 49.296218 | Longitude : 1.248722

**Code du portail : 161809**

**Groupe Whatsapp : EN\_26**

**Tél. 24/24 : 07.59.15.70.71 – 06.22.40.83.96**



# LA CONFORMITÉ D'UN VÉLO

*Souvent oubliés, de nombreux éléments sont obligatoires sur nos vélos. Petit rappel <sup>(1)</sup>.*

*› Texte et photographies (sauf mention) : Denis Vitel, président de la commission Sécurité*

## DE NUIT ET EN CAS DE MAUVAISE VISIBILITÉ

- › Éclairage blanc à l'avant, rouge à l'arrière et fixe (non clignotant).
- › Appareil d'éclairage fixé sur le vélo.
- › En permanence sur le vélo : catadioptré blanc à l'avant et rouge à l'arrière, catadioptré de chaque côté des roues ainsi qu'aux pédales.
- › Sonnette audible à 50 m (article R313-33).

## L'ÉCLAIRAGE

- › Il doit avant tout être utile donc permettre de voir correctement dans un tunnel ou de nuit.
- › Un minimum de 40 lux et un maximum de 70 pour ne pas éblouir.  
(Depuis quelques années il est proposé des éléments d'éclairage avec catadioptré intégré correspondant à ces critères.)



## LES CATADIOPTRÉS DE PÉDALES

Trois fabricants de pédales automatiques en possèdent et il est possible d'en acheter pour les installer sur certaines pédales.

## CATADIOPTRÉS DANS LES ROUES

- › La jante fait partie de la roue donc possibilité de jantes réfléchissantes.
- › Les catadioptrés peuvent être des rayons réfléchissants.
- › Possibilité de ne pas avoir de catadioptré dans les roues avec des pneus à bande réfléchissante intégrée (pas disponible dans toutes les tailles de pneu).



## SONNETTE

Petit accessoire pas lourd et discret. Depuis 2016, les vélocistes ne sont plus obligés de vendre un vélo avec les accessoires montés mais doivent obligatoirement les fournir avec le ou les outils nécessaires au montage.

## Nouveauté et conseils

- Un cycliste peut porter sur lui des éléments rétro réfléchissants et de l'éclairage en double des éléments obligatoires.
- Concernant l'éclairage en double : rien sur le casque mais l'éclairage intégré dans le casque est conforme.
- Nous conseillons de porter des vêtements clairs. De plus, le rétroviseur n'est pas obligatoire mais très utile.

<sup>(1)</sup> Références : articles du Code de la route R313-4 à R313-5, R313-18, R313-19, R313-20.

# Retour, sous 2 angles différents de l'édition 2025

## Route de Nuit

Le vélo chez toi, c'est comme le paracétamol !

Vanessa me montrait l'article qu'elle lisait dans le dernier *Sport & Vie*. Celui-ci expliquait que ce médicament populaire n'obtiendrait pas son autorisation de mise sur le marché, s'il y était présenté aujourd'hui. Aucune étude ne permettait de décrire l'ensemble de ses interactions avec l'organisme, avec la précision souhaitée dans les nouvelles normes de certification. Son apport sur le corps semblait pourtant évident, comme les bénéfices que je retirais de mes courses. Chaque retour avait apporté son lot de satisfactions provisoires et un épanouissement personnel bien plus profond. Je n'étais pas encore capable d'expliquer comment.

« Si vis pacem para bellum », m'avait glissé Victoire en écoutant notre conversation. « Si tu veux la paix, prépare la guerre. Regarde comme l'Ironman t'a permis de lutter contre le chômage et ses complexes. Je te sens très serein depuis quelque temps, reprit-elle ; cela doit avoir aussi un lien avec toutes tes compétitions ». Bien des parents se seraient enorgueillis de son niveau de culture générale ; j'étais si ému de ses capacités exceptionnelles d'empathie. Elle lisait en moi comme dans un livre ouvert. Sa sœur développait des qualités de partage plus tactiles : nos chats ne s'y trompaient pas.

J'étais remonté sur le vélo lors de la Gravel Of Legend ; laissant les spectres de l'abandon et de la pédophilie derrière moi. Le Tour des Flandres m'avait permis d'évacuer bien des complexes et des frustrations. Je n'avais pas besoin de franchir des *finish lines* pour être un papa comblé ; mais il me tardait d'y retourner. Je désirais transformer l'essai et m'assurer que toutes ces blessures étaient bien derrière moi. Je voulais regoûter au plaisir de vaincre toutes ces réminiscences. Je me persuadais que plus elles m'avaient marqué, plus la victoire serait savoureuse. J'étais convaincu que plus l'épreuve me pousserait dans mes retranchements, plus je terrasserais mes démons du passé.

Il me fallait trouver un nouveau défi. Sur Ironman, j'appréciais le moment d'introspection qu'offraient les derniers préparatifs dans le parc à vélo. Le soleil était absent et se lèverait progressivement sur le plan d'eau avec la nature et nos instincts ; mon corps et mon âme s'éveillaient de concert. J'avais toujours aimé sortir de la nuit ; jamais je ne m'y étais enfoncé. Cela me fascinait. J'étais subjugué par ces reportages d'ultra-distance, montrant des concurrents au bord de l'épuisement. Les yeux révulsés, ceux qui excellaient sur des distances inférieures abandonnaient tandis que des anonymes triomphaient d'eux-mêmes, le sourire jusqu'aux oreilles. Visiblement, ils avaient mieux géré les effets de la privation de sommeil. Ainsi, les facteurs psychologiques prenaient davantage d'importance à mesure que la distance s'allongeait. Ce qui se passait sur les transats en mer les plus prestigieuses, se reproduisait sur la terre ferme, à vélo ou en baskets. Lorsqu'ils évoquaient les statistiques de l'Ultra-trail du Mont Blanc ou de la Diagonale des fous, les professionnels ajoutaient le temps d'arrêt à leurs

statistiques, comme la vitesse de course. Les résultats des compétitions d'ultra-cyclisme abordaient également ce paramètre. Les organisations les plus récentes et médiatiques, comme le *BikingMan*, scandaient l'adage « ride slow ; stop fast » [ndlr : roule doucement (mais surtout) écoute tes arrêts]. Cette grande marque m'inspirait moins que la perspective de retourner dans mes terres bretonnes, à l'occasion du Paris-Brest-Paris 2027. Mais avant de m'attaquer à cette épreuve, il me fallait affronter la nuit.

Quenotte m'encouragea vivement à m'aligner sur l'Etoile Normande :

- Tu te pointes à La Brasserie Dieppoise entre le samedi sept et le dimanche treize juin : c'est pas loin de chez toi. L'orga t'accueille H24. Il y a une dizaine de parcours. L'Etoile, ça signifie qu'ils repassent tous par la base vie et que tu peux les réaliser quand tu veux. Perso, j'avais fait le Trophée Finisher : deux mille bornes en huit jours.
- Deux-cent-cinquante bornes en une journée, c'est pas rien ; mais huit jours d'affilée ...
- On s'en fout ! Tu m'as dit que tu rêvais de faire concourir à la prochaine édition du Paris-Brest-Paris, en 2027 ? Tu sais que tu auras besoin de faire des BRM qualificatifs ?
- BRM ?
- Brevet de Randonneurs Mondiaux, comme on l'a fait à Rabiolot. Pour un Ironman, il faut sortir sa carte bleue ; pour Paris-Brest, il faut montrer patte blanche. L'Etoile est une organisation habilitée. Elle pourra attester que tu as réalisé tes quatre-cents ou six-cents bornes dans le temps imparti.
- C'est jouable pour moi ?
- Concrètement si tu veux prendre le BRM400 (validant quatre-cent kilomètres), tu dois avoir réalisé la distance en moins de vingt-sept heures ; pour un 600, c'est quarante heures. Dans les deux cas, tu auras passé une journée et une nuit sur le vélo !
- Mais alors toi ; tes deux mille ?
- C'était un autre trip : rouler le plus de jours possibles. Le tien, ce sera d'aller le plus vite possible. Alors, chiche ?
- La première fois que tu m'as mis au défi, on s'est retrouvé ensemble à Vichy. Ensuite, sur la GOLD. Deux expériences géniales. Jamais deux sans trois : je m'inscris ! Tu en seras alors ?
- On verra ...

Je quittais donc ma maisonnée endormie le samedi 12 juin à 4h45. Objectif : être à Dieppe avant 5h30, chasser le brevet dès 6h00 et être de retour chez moi en fin d'après-midi le lendemain. Le point de ralliement était le berceau d'une bière locale ; la boisson de récupération auto-proclamée des sportifs. La science n'avait rien prouvé des propriétés de régénération du breuvage, mais l'expérience démontrait qu'après son absorption, les sourires remplaçaient les rictus de souffrance des sportifs d'endurance. L'heure n'était pas à cela. Mes boyaux remuaient à l'idée de ce qui m'attendait.

La brasserie et ses habitants s'éveillaient au rythme de l'écoulement du café chaud, glissant langoureusement dans la verseeuse. Patrice m'accueillit. Il avait les cernes de l'organisateur ayant veillé six jours et six nuits. Son visage débonnaire exprimait la

bienveillance et l'engagement qu'il investissait auprès de chacun des participants. Il m'expliqua que certains d'entre eux préféraient partir tôt pour profiter du parcours et des sites touristiques qu'ils traversaient. A l'inverse, les candidats au titre de *Finisher* avaient besoin d'emmagasiner un maximum de sommeil pour récupérer de leurs efforts : deux mille kilomètres en une semaine nécessitaient de réaliser des journées de plus de dix heures de vélo.

Je préparais soigneusement mon vélo, lorsque je m'aperçus que mon pneu avant était crevé. Je le réparerais consciencieusement et réorganisais la pochette de mon vélo : il me restait une chambre à air. Il était 6h15 : j'avais un quart d'heure de retard par rapport à ce que j'avais prévu. J'avais conçu un roadbook indiquant les temps de passage à viser, si je voulais atteindre mon objectif chronométrique. Celui-ci exigeait d'atteindre Jumièges avant 11h. La première boucle de l'Etoile Normande passant à proximité de chez lui, David m'avait proposé de me retrouver dans ce village pittoresque. Cela permettrait de profiter d'une présence amicale sur une quarantaine de kilomètres. Mais, il faudrait rouler plus vite que prévu, pour être à l'heure à notre rendez-vous.

Le vent s'était levé avec le soleil. Je luttais contre lui et cette petite voix qui m'envahissait :

- T'es parti avec un quart d'heure de retard. A cause de ton histoire de pneu, t'as pas eu le temps de manger et de boire avant de partir. T'as déjà perdu. Ça vaut pas l'coup.
- Merci La P'tite Voix. Je me concentre sur la route. On papotera quand je m'arrêterai.

On se connaissait bien. Elle avait pris l'habitude de me retrouver dans les moments importants. Elle me déstabilisait régulièrement, comme le jour du bac de mathématiques. L'exercice de probabilité était pourtant facile, mais j'avais paniqué. Lors de l'épreuve de rattrapage, elle s'était tut et j'obtins une note conforme à mon niveau. Depuis l'Ironman de Vichy, ses interventions se faisaient moins fréquentes, plus courtes et moins déstabilisantes. J'avais trouvé une parade sur le vélo : à chaque fois que je l'entendais, j'appuyais plus fortement sur les pédales pour la faire taire. La brûlure qui se diffusait dans mes cuisses masquait ses froides pensées, qui tentaient de s'immiscer dans mon esprit. J'étais obsédé par ce match entre le chronomètre et cette partie de moi, que je ne parvenais qu'à étouffer ponctuellement. En retrouvant David à 10h50, j'avais gagné la première mi-temps.

Notre échappée commune passa bien trop vite. Quelques semaines auparavant, nous avions fêté nos trente ans d'amitié d'une manière originale : rouler sur Paris-Roubaix et ses secteurs pavés. Ils nous avaient secoués, comme toutes les émotions que nous avons partagées depuis la Cité U. Nous étions restés soudés sur l'intégralité du parcours, unis par la passion sportive, l'humour et bien plus. Les sujets de discussion défilèrent aussi vite que les kilomètres. Il m'en restait quarante pour rejoindre Dieppe, lorsque nous nous quittâmes à Bosc-Le-Hard. Après avoir identifié et rectifié une erreur d'alimentation, m'ayant conduit à une légère hypoglycémie, je les effectuais sans peine. « Ça sent l'écurie », aurait déclaré Quenotte pour expliquer la facilité que nous avons à accélérer à l'approche de notre destination. Mais ce qu'il n'aurait pas précisé, c'est qu'après ce premier parcours de deux cents bornes, il me restait la même distance à parcourir dans des

contrées plus isolées. Il me faudrait rejoindre et longer la vallée de la Bresle et rencontrer celle que j'attendais : la nuit.

A la base vie, je refaisais le plein des bidons et de discussions. Les bénévoles étaient vraiment sympathiques et aux petits soins. Je les quittai au bout d'une heure. Si j'avais passé plus de temps, j'aurais envoyé le mauvais signal à mon corps : « *good job*, tu as terminé ». Ils m'encouragèrent à leur manière : « Si tu aimes la grimpe, tu vas te régaler après Aumale ! ». Je les saluais avec cette fierté qui masque l'inquiétude : je me dirigeais vers l'inconnu. J'atteignais Aumale avec le coucher du soleil. J'avais froid. Mes membres grelottaient en raison de la baisse des températures, de l'accumulation de la fatigue de la journée, et d'une inquiétude : je quittais la civilisation. J'avais consciencieusement noté les principaux villages qu'il me restait à traverser durant les cents derniers kilomètres. Cela avait été rapide : Saint-Valéry, Foucarmont, Grancourt, Foucarmont. Aucune ville ; tous les commerces étaient fermés, comme les cimetières dans lesquels je me ravitaillais en eau. « Bienvenue dans l'Ultra, bienvenue dans l'aventure, Ton Aventure ! » bippa le SMS que Coach Renner venait de m'envoyer. Il était 22h30. Il ne croyait pas si bien dire.

Je profitais du privilège de ma solitude pour admirer les étoiles et profiter du chant des animaux nocturnes, lorsque je perçus un bruit anormal venant de l'arrière.

- Putain, le pneu : c'était pas le moment de crever !  
Mes gestes manquaient de précisions, marqués par ma nervosité de la journée : ce qui était aisé dans la quiétude d'un garage devenait ardu dans l'obscurité et la fraîcheur de la nuit. Je ne comprenais pas pourquoi je n'arrivais pas à le regonfler.
- Bon sang de bois ! Ça n'arrive qu'à moi ce genre de connerie !  
Après avoir redémonté le pneu, j'inspectais la nouvelle chambre à air que j'avais installée, au moyen de ma lampe frontale. Quel ne fut pas ma surprise lorsque je compris qu'elle était percée, comme l'autre.
- Quel con ! Je n'ai pas vérifié mon matériel de rechange ! Quenotte et David me manquent. Ce n'est pas parce que je suis un être social ; c'est parce que je suis infoutu de me débrouiller tout seul. Je ne suis vraiment qu'une merde.

La Petite Voix était revenue. Elle hurlait pour rappeler mon impuissance. Elle jubilait. Elle était parvenue à construire un nouveau plafond de verre sportif, après ceux qu'elle avait installés dans mon évolution professionnelle et sociale. Le poids des ténèbres pesait bien plus que celui de la course. Je m'étais entraîné comme il le fallait : mon corps était à son meilleur niveau. Mais l'épreuve nocturne, comme celle du passé, était bien plus difficile à appréhender que ce que j'imaginai. Je comprenais à cet instant ce qui poussait de nombreux concurrents à abandonner en ultra-distance.

Les épaules voutées, les mains tremblantes, je me résignais. Je tentais une réparation de fortune, à l'aide d'une rustine qui trainait miraculeusement dans ma poche. Cela avait l'air de tenir. Je remontais, prostré sur mon vélo. Si je relevais la tête, ce n'était pas parce que j'étais animé par un quelconque sentiment de révolte : c'était uniquement pour voir la route. Seul, au cœur de la nuit, je me contentais de faire la seule chose

que je savais faire : pédaler. Après tout, j'étais venu pour ça : rouler longtemps. Après tout, j'étais venu pour ça : terrasser mes démons.

- Eh, salut La P'tite Voix ! Comment ça va depuis la dernière fois ? Ça fait un bail ! Comme la confiance en moi vous a éloignés, je me suis mis en danger ce soir. Une semaine de merde, peu de sommeil, de la fatigue physique, la nuit, la galère avec mon vélo que je n'ai pas suffisamment préparé : un lapsus organisationnel ? Ça m'a fait plaisir de te revoir, mais le bonhomme et sa monture sont en route. « Désolé les mecs, mais j'ai une fille à voir » (*Will Hunting*) : l'arrivée.

- Click -


Mon esprit venait de switcher. La *machine* était de retour. Mes épaules se dénouaient, mes mains serraient le guidon sans trembler : la Petite Voix avaient perdu le match. Elle s'était tue, laissant la place à ces musiques que mon esprit me passait avec l'énergie qu'elle diffusait : *Born to Run* (Bruce Springsteen), *Ghost in your heart* (Bad English), *Hold On To Tonight* (Heaven's Edge), *Welcome the Night* (groupe haurais rencontré lors d'un concert avec Black Design), *ChangingmyMind* (Révolution Saints)

Je m'imaginai battre la mesure à la batterie, pour appuyer mon pédalage. J'engageais *Another Night* et ma descente de toms, avant celle de Sauchay. C'était un souvenir impérissable de la prestation des Décibel sur le stade de Thérouldeville. La musique, les rires et l'amitié : c'était si simple pour moi.


Je roulais désormais tête haute pour profiter de la route et de ses alentours. Je ne roulais plus pour fuir mes démons, ni même les dominer. Je roulais pour le plaisir de rouler ; pour le plaisir de la nuit.

En arrivant à la Brasserie Dieppoise, j'éteignis mes lampes et mon compteur. Patrice, fidèle au poste, m'y accueillit. Quatre cents bornes en moins de dix-neuf heures. J'avais été cherché bien plus que le chrono et la distance, mais j'étais quand même fier de faire tamponner ma carte de Brevet Randonneurs Mondiaux sur 400 km : BRM 400. Je profitais des commodités du lieu pour me brosser les dents (à l'eau !) avant de remercier chaleureusement mon hôte : « Je n'ai jamais été aussi près, pour aller si loin ». Un Ironman au Danemark; un en Hollande; la Gravel Of Legend entre Arromanches et Angers ; puis ce monument du cyclisme dans les Flandres. C'était pourtant à moins de trois quart d'heures de route, que je venais de parcourir ma plus longue en distance et un voyage intérieur encore plus grand.

La route de nuit avait agi comme un paracétamol : aucun scientifique ne savait définir pourquoi, mais elle avait eu une vertu antalgique puissante ; apaisante même.



## Catharcycliste



*L'ultra-distance :  
ce que l'on cherche ; ce que j'y ai trouvé*

Vous étiez un cador, un outsider ou nul en sport et, pourtant, vous vous retrouvez là, à vous aligner sur l'Étoile normande.

Que cherchez-vous en repoussant vos limites physiques et mentales ?


Un espoir de gloire future, un présent à honorer ou un passé à soigner ?

Au gré des rencontres et des kilomètres, ma passion m'a amené très loin : *« Je roulais désormais tête haute pour profiter de la route et de ses alentours, éclairés par ma lampe frontale. Je ne roulais plus pour fuir mes démons, ni même les dominer. Je roulais pour le plaisir de rouler ; pour le plaisir de la nuit. »*


Cette autobiographie sportive vous emmènera dans la découverte de l'ultra-distance, des autres et de soi. Elle s'adresse en particulier

- aux sportifs anonymes qui cherchent bien plus qu'une médaille
- à leurs accompagnateurs (conjoints, enfants et amis) qui se demandent « pourquoi ils s'infligent tout ça »

*En attendant d'en échanger sur l'Étoile normande, suivez la naissance de ce roman sur*



<https://facebook.com/etienne.duval.94>



Etienne DUVAL – plaque de cadre n° 29

*Bob Watts didn't have to go far to find some long-distance cycling adventure – just a quick hop over the Channel to take on The Normandy Star...*

# STAR TREKKING

## IN A DIFFERENT UNIVERSE

**THE APPEAL** of The Normandy Star, an Audax event run out of Dieppe, is that it involves French hospitality, interesting routes, and calm drivers and, although on foreign soil, is near enough to cycle to in a day.

The headquarters of the event, organised by the Normandy branch of FF Velo – Federation Francaise de Cyclotourisme – turned out to be a micro-brewery on the outskirts of Dieppe.

I immediately fell in love with the Frenchness of it all. All the info was in French, and everyone spoke French. There was a welcoming speech in French where the word “courage” came up more than once. We were invited to partake of a selection of cheeses with bread and pickles, and given a six-pack beer takeaway, brewed in the very same building.

Entries to the Normandy Star – or Etoile Normande as I was having to call it – were limited to 100 and I was the only Brit. In conception, the event was brilliant: ten scenic loops from 170 to 300km covering eastern Normandy. Riders can pick up a validated ride of 200, 300, 400, 1000, 1200 or 2000km as long as you complete within the respective time limit. I went for the 2000km in 200 hours which entailed nine of the rides in nine days. Quelle aventure!

Day one was a 270km trip west along the coast, climbing the chalk cliffs and dropping into the valleys, each with a little decaying seaside resort where the visitors were wearing overcoats, dodging the showers and trying to find



somewhere open despite it being a June weekend.

The showers got heavier and I found that an enterprising pessimist had built an ark and left it by the side of the road. The headwind became stronger until I turned at Le Havre in the afternoon where they have found a new, decorative use for forty-foot containers. Returning inland with a tailwind I made light of the showers until they became rivulets then flooded roads. I was in good spirits though, even after dark, knowing that good weather would set in for the rest of the week.

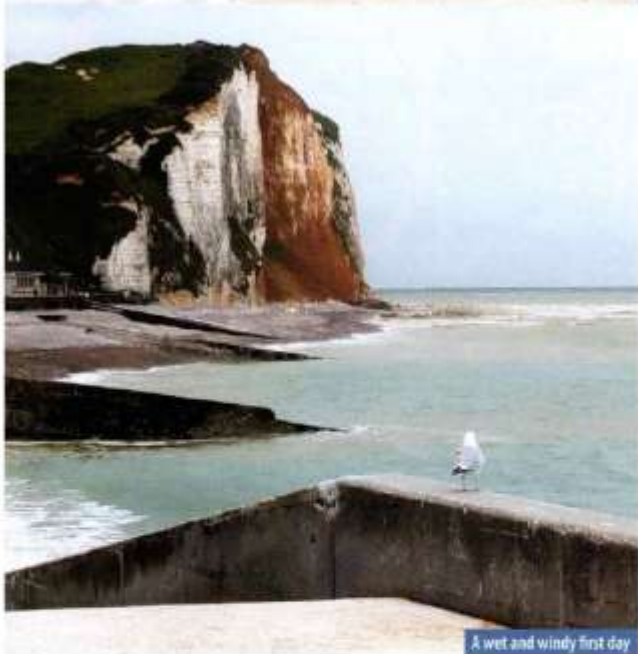
Back at HQ in the small hours the permanent nine-day picnic table was set out with





“ The drivers in any case were so unfailingly polite, giving space and time before overtaking ”

Tight squeeze on Pont de Normandie



A wet and windy first day

“ We were invited to partake of a selection of cheeses with bread and pickles, and given a six-pack beer takeaway, brewed in the very same building ”

local cheese, ham, salami and sweet things with bread. And, importantly, a choice of salted or unsalted butter. There was time for one beer from my six-pack before bed and I set my Strava followers the task of choosing one beer each day so that the remaining ones always made a Scrabble word. Congratulations to the winning entry of Dieppe > piped > pied > dip > pi > l. Double points for pied, being a word in both languages.

Day two was also along the coast, but eastwards, totalling 247km. It was a bit of a train day with the Baie de Somme preserved trains popping up everywhere on this jour de fetes. And, as on day one, more of the voie verte cycle paths on old railway lines, beautifully surfaced, signed and maintained. I wish I had not come across Valerie though. Saint Valerie sur Somme was unavoidable and rammed with Sunday market tourists, delaying me half an hour on my walk down the high street. Otherwise, the roads were

delightfully empty.

Like the other days this was such a well-chosen route by the organiser. And the drivers in any case were so unfailingly polite, giving space and time before overtaking, that I rarely needed to use my favourite cycle attachment: my rear-view mirror (I fitted it 10 years ago and have never looked back).

Day three, at 306km, was the longest of the nine routes, to Giverny where the gardens were overrun with tourists and where English seemed like the first language. All this fuss over some water lilies! The kiosk there charged an inordinate sum for a snack morsel, a pointless quantity of water and a coffee. Monet for nothing. Being close to Paris we were in chateau country. That was a late finish, after midnight, but I knew it all got easier from here.

Day four was 196km southwards, I was near to Rouen, in Seine country, which we crossed twice. At the first control at Allouville Bellefosse, next to the church, was this immensely old but



The central at Allouville Bellefresse was next to an ancient chapel built inside an immensely old but still living oak

still living oak.

Inside the hollow trunk is a chapel and you can climb to the balcony. It has suffered some home improvements but is still standing after all these years, probably because it is next to a church and not a Toby Carvery in Enfield.

Also extraordinary was a concrete monument to a flying boat and its crew, lost in the Arctic. I followed the Seine for miles, crossing first on a ferry and then on a marvellous cable stayed bridge.

Marvellous not for the span or height – but I have to say it is pretty breezy up there – but because two of the four lanes on the highway have been dedicated to cyclists (and tractors). Imagine that in the UK? Also beside the river are some thatched houses but with cacti and succulents

planted on the ridge. Imagine the health and safety method statement for watering them.

Day five was another trip up the coast of 210km to visit the Parc Naturel Régional des Boucles de la Seine. In the estuary I saw cows going for a swim. This was a marvellous holiday outing on the bike with lots of seaside, quality cycle paths and that steam train again! After the first day downpours the rest of the week was drier and becoming warmer: three layers at dawn but hot enough through the afternoon and evening for short sleeves.

Day six is always the turnaround day for me. On longer events I get weaker and slower as the days pass until day six when I start getting stronger; when the body stops objecting and decides to get

on with it. I know it was the case this time because my accommodation was just three kilometres away from HQ but at the bottom of a 70m high 20 percent climb up a river cliff out of the valley of the River Arques – an unerring measure of the leg power each morning. Only on day five did I walk.

After six days of this performance slide along comes the psychological elation of physical rejuvenation. This is why I am done with PBP and LEL: they are too short to be easy.

Three Bridges was the name of this 234km route so a bit of a treat for a retired civil engineer. All were across the Seine. I was especially keen to cross the Pont de Normandie because it was such a groundbreaking leap in span

for a cable stayed bridge in the early 1990s that nobody seemed confident it could not fall down if high winds blew before the two ends were joined. It is still a bit hairy: it carries the autoroute A26 thundering traffic on a contraflow with, to make it a bit less frightening, a tiny kerb between it and your narrow footway.

Day seven was a 203km architecture day. There are lots of these ancient timber-framed wattle and daub houses and barns here and I thought this one looked a bit more run down than the rest. As I was taking the photo, the dog started barking and a man came out to lean on the gate.

Although standing under a bit of roof that seemed destined to fall at any moment, he was keen to talk so we

Typical French roundabout design



The spectacular monument on the Seine celebrating departure of the Atlantic seaplane Latham-47 on its heroic, but unsuccessful, attempt to rescue the crew of the Italia airship disaster in June 1928





Ancient timber-framed wattle and daub houses and barns

chatted for 20 minutes. Sadly he only wanted to talk about my bike ride and I only wanted to talk about his farm buildings. He no longer farms there but does keep a donkey, and a dog of course. His best guess of its age – even after some pressing – was “very, very old”.

Older, then, than an imposing church in the modest town of Foucarmont which I thought must surely be a Le Corbusier. Wrong, but a worthy afternoon diversion. By

this time I was speeding up from my leisurely pace because I knew there was a big storm coming in at eight in the evening. As lightning flashed and thunder crashed, I made it with minutes to spare. Flooded roads tomorrow.

Day eight was 228km heading south-west where the week-long south-westerly breeze helped me back. Delightfully rural, with manageable climbs to the 150m high chalk plateau before dropping into the next

valley, it was so characteristic of this part of Normandy.

Day nine was the shortest day and a lap of honour for the five of us choosing the 2000km brevet. This time the climb to the high chalk ridge was gentle but long. The route followed this for ages before popping into a couple of towns and the long voie verte familiar to all of us who have cycled to or from PBP via Dieppe. For 170km it was photo and party day with ice cream and coffee stops. And

be awarded a wooden brick memento and local fish soup at the end. How French.

This priceless experience cost just 65 euros – barely a fiver a day! It is held every spring, from a different town in Normandy, in 2026 from Léry-Poses. Really, there is nothing not to love. My name is already nailed to the start list. Who will join me on this star trek?

Find out more at facebook.com/EtoileNormande24.



Close to Paris, we were in chateau country

“ Awarded a wooden brick memento and local fish soup at the end. How French ”



...et coté presse locale...



Paris Normandie

13 juin 2025

À côté des cuves où sont brassées les fameuses bières dieppoises



PARIS-NORMANDIE.FR

Pourquoi des vélos et des sacs de couchage dans le local de la Brasserie dieppoise à Neuville ?

## CYCLOTOURISME

### 71 PARTICIPANTS À L'ÉTOILE NORMANDE 2025

## Les cyclos aiment les longues distances

Avec Martin-Église et plus précisément la Brasserie dieppoise comme point central, la troisième Étoile Normande a été particulièrement réussie. Au fil des années, cet événement est devenu incontournable pour bon nombre de cyclotouristes et l'édition 2025 a donc rassemblé 71 participants dont trois Belges et un Anglais. Concernant les Français, ils étaient issus en grande partie de toute la Normandie, mais certains sont aussi

venus de la région parisienne, de la Bourgogne et du Val de Loire. Leur point commun, l'envie de découvrir de nouveaux sites touristiques par le biais de leur passion pour le cyclotourisme.

Pendant neuf jours, la Brasserie dieppoise, dont le gérant Julien Lebœuf était aussi un participant, est restée ouverte. Elle a donc servi de point d'accueil, de départ, d'arrivée, mais aussi de lieu de repos avec un dortoir improvisé pour cette troisième

édition de l'Étoile Normande. Cette épreuve, proposée par le comité régional de cyclotourisme de Normandie, a trouvé son public en mettant sur pied un programme avec dix boucles tracées cette année dans la campagne normande sur des routes sélectionnées pour leur intérêt touristique. Ainsi, les cyclos ont pu découvrir ou redécouvrir des villes comme Honfleur, Giverny ou Le Neubourg, mais aussi de traverser entre autres le pays de Caux, le pays de Bray, la vallée de la Bresle.

### Une seule super finisher

Le principe du choix des parcours est donc privilégié, sachant qu'à la fin de la randonnée, celui qui a accompli cinq boucles est considéré comme finisher de l'Étoile Normande alors que celui qui a effectué les dix boucles est super finisher de l'Étoile Normande avec 2222 km à son actif. De même, les cyclos ont aussi la possibilité d'ajouter des BPF (Brevets des provinces de France) à leur palmarès.

Pour l'édition 2025, les participants étaient âgés de 20 à 75 ans avec une douzaine de



Une partie des participants de cette troisième Étoile Normande à la Brasserie dieppoise. Les photos

femmes parmi les cyclos. Si l'on excepte le premier jour, les conditions de course ont plutôt été bonnes avec une météo favorable malgré un vent d'ouest.

Au terme des neuf jours, un seul super finisher et on peut même dire une seule puisqu'il s'agit de Géraldine Le Frailec, venue de la Seine-Saint-Denis (93) qui a effectué les dix boucles et donc 2222 km. Par ailleurs, on relève 16 finishers qui ont effectué au moins cinq boucles

et 1111 km. Au total, près de 250 boucles, de 170 à 300 km, ont été parcourues pour un total supérieur à 55000 km.

Concernant les brevets homologués, la moisson a également été bonne avec quatre de 2000 km, 4 de 1200 km, 1 de 1000 km, 2 de 600 km, 3 de 400 km, 3 de 300 km et 9 de 200 km. Aussi, afin d'agrémenter leurs parcours, les cyclos ont pu aussi participer au challenge des brasseries. Pas moins de 26

brasseries figuraient sur les parcours et une dizaine de participants s'est amusée à récolter des preuves de passages dans ces lieux (étiquettes, capsules, bouteilles, photos...).

En 2026, place à la quatrième édition de l'Étoile Normande, probablement dans l'ouest de la Normandie où les organisateurs cherchent activement un point de chute aussi convivial qu'à pu l'être la Brasserie dieppoise.

Philippe Beauflis



Une seule participante a réalisé les dix boucles, c'est Géraldine le Frailec seule super finisher. Photo: Source: par l'organisateur



# L'ÉTOILE NORMANDE 2026





OPENRUNNER

# Les numéros de parcours GPS

## Traces à télécharger

### Boucles 1 à 10

Nom	km	D+	N° OR
La route des fromages	374	2 877	22026021
A la découverte du Perche	285	2 086	22026512
La Picardie Maritime	297	2 720	22026153
Les Boucles de la Seine Normande	201	1300	23606753
Le pays de Caux	273	2 229	22026711
Visite à Monet	104	811	22027001
La Haute Vallée de Chevreuse	240	1 713	22334445
La forêt de Lyons	109	753	22026279
La vallée d'Honfleur et Lisieux	255	1756	22026639
Sur la route du Tour	101	1 064	22026412

### Brevets de Randonneurs Mondiaux

200 km	22026226
300 km	23606823
400 km	23606823

600 km	23608427
1 000 km	23621082

### Randonneurs Mondiaux

1 200 km	23755181
----------	----------

2 000 km	23755287
----------	----------

Collection disponible à l'adresse :

<https://www.openrunner.com/collections/474528-en-26>

# Brevets de Randonneurs Mondiaux



<b>200</b> 2026 NH 05	Départ libre du samedi 23 juin 9h au dimanche 15 à 3h30	Délais : 13 heures 30	Les boucles de la Seine Normande
<b>300</b> 2026 NH 06	Départ libre du samedi 23 mai 9h au samedi 30 à 21h	Délais : 20 heures	Les boucles de la Seine Normande Visite à Monet
<b>400</b> 2026 NH 07	Départ libre du samedi 23 mai 9h au samedi 30 à 14h	Délais : 27 heures	La Picardie Maritime Visite à Monet
<b>600</b> 2026 NH 08	Départ libre du samedi 23 mai 9h au samedi 30 à 1h	Délais : 40 heures	La haute Vallée de Chevreuse La forêt de Lyons La vallée de Honfleur à Lisieux
<b>1 000</b> 2026 NH 09	Départ libre du samedi 23 mai 9h au jeudi 28 à 14h	Délais : 75 heures	La route des fromages La haute vallée de Chevreuse La forêt de Lyons A la découverte du Perche

# Randonneurs Mondiaux



<b>1 200</b>	Départ libre du samedi 23 mai 9h au mercredi 27 à 23h	Délais max : 90 heures	La route des Fromages La Haute Vallée de Chevreuses La forêt de Lyons La découverte du Perche Les boucles de la Seine Normande
<b>2 000</b>	Départ libre le samedi 23 mai 9h	Délais max : 200 heures	La route des Fromages La découverte du Perche La Picardie maritime Les boucles de la Seine Normande La Pays de Caux La Haute Vallée de Chevreuse La vallée de Honfleur à Lisieux Sur la route du Tour



# Etoile Normande 2026

## 23 au 31 mai



# La route des fromages

Openrunner n°  
2202621

C	POSES – centre nautique (bureaux administratifs)		0	▲Point accueil ouvert 24/24	
	Ecluses de Poses		2	2	
	Pont-Saint-Pierre	D_19	5	7	
	Radepont	D8149	5	12	
	Fleury-sur-Andelle	D_149	3	15	
	Charleval	D_149-1	3	18	
	Vascœuil		8	26	
	Elbeuf-sur-Andelle		4	30	
	Sigy-en-Bray	D_13	12	42	
	Forges-les-Eaux	D_1-13	9	51	
C	Neufchâtel en -Bray	Piste cyclable	17	68	Contrôle de passage
	Massy	D_24	7	75	
	Neufbosc	D_24	6	81	
	Rocquemont	D_24	8	89	
	Cailly	D_24	5	94	
	Fontaine-le-Bourg	D_44	6	100	
	Montville	D_44	6	106	
	Malaunay	D_51	5	111	
	Saint-Jean-du Cardonnay	D_267	5	116	
	Roumare	D_67	2	118	
	Saint-Pierre-de-Varengeville	D_90	5	123	
	Duclair	D_43	4	127	
	Le Trait	Piste cyclable	8	135	
	Pont de Brotonne	Piste cyclable – D_37_490	8	143	
	Saint-Nicolas-de-Bliquetuit	D_490_65	2	145	
	Aizier	D_95	13	158	
	Sainte-Opportune-la-Mare	D_95	7	165	
	Belvédère du Marais Vernier	Route des chaumières	10	175	
	Foulbec	D_90	4	179	
	Boulleville	D_90	6	185	
	Beuzeville		5	190	
	Saint-André-d'Hebertot		7	197	
C	Pont-l'Évêque	Voie verte	9	206	Contrôle de passage
	Château du Breuil	D_48	8	214	
	Lisieux	D_48	9	223	
	La Croix du Mesnil-Eudes	D_142	7	230	
	E carrefour de la Croix	D_136	8	238	
	Livarot	Voie verte	7	245	
	Vimoutiers	Voie verte/D_579	10	255	

C	Camembert	D_916_246	5	260	Contrôle de passage
	Le Sap	D_704_242_26_242	15	275	
	Montreuil-l'Argilé	D_253	15	290	
	La Barre-en-Ouche	D_35	13	303	
	La Ferrière-sur-Risle	D_44	11	314	
	Emanville	D_35_37	14	328	
	Bacquepuis	D_142	12	340	
	Houetteville	D_61	8	348	
	Acquigny		8	356	
	Louviers	Piste cyclable	6	362	
	Le Vaudreuil	Piste cyclable	6	368	
	Val-de-Reuil	Piste cyclable	2	370	
	Poses	D_110	3	373	
<b>C</b>	<b>POSES – centre nautique (bureaux administratifs)</b>		<b>1</b>	<b>3740</b>	<b>▲Point accueil ouvert 24/24</b>



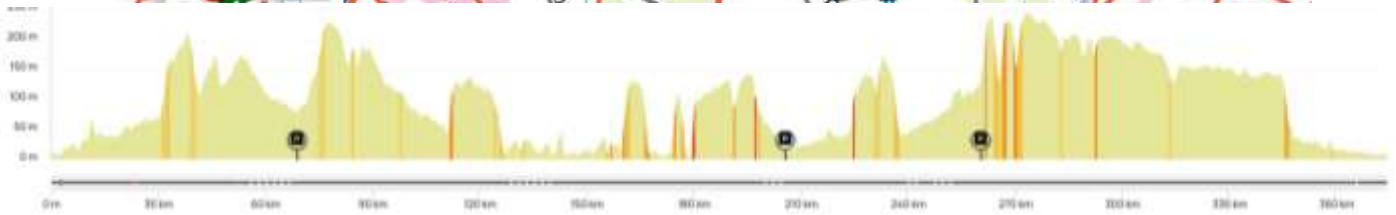
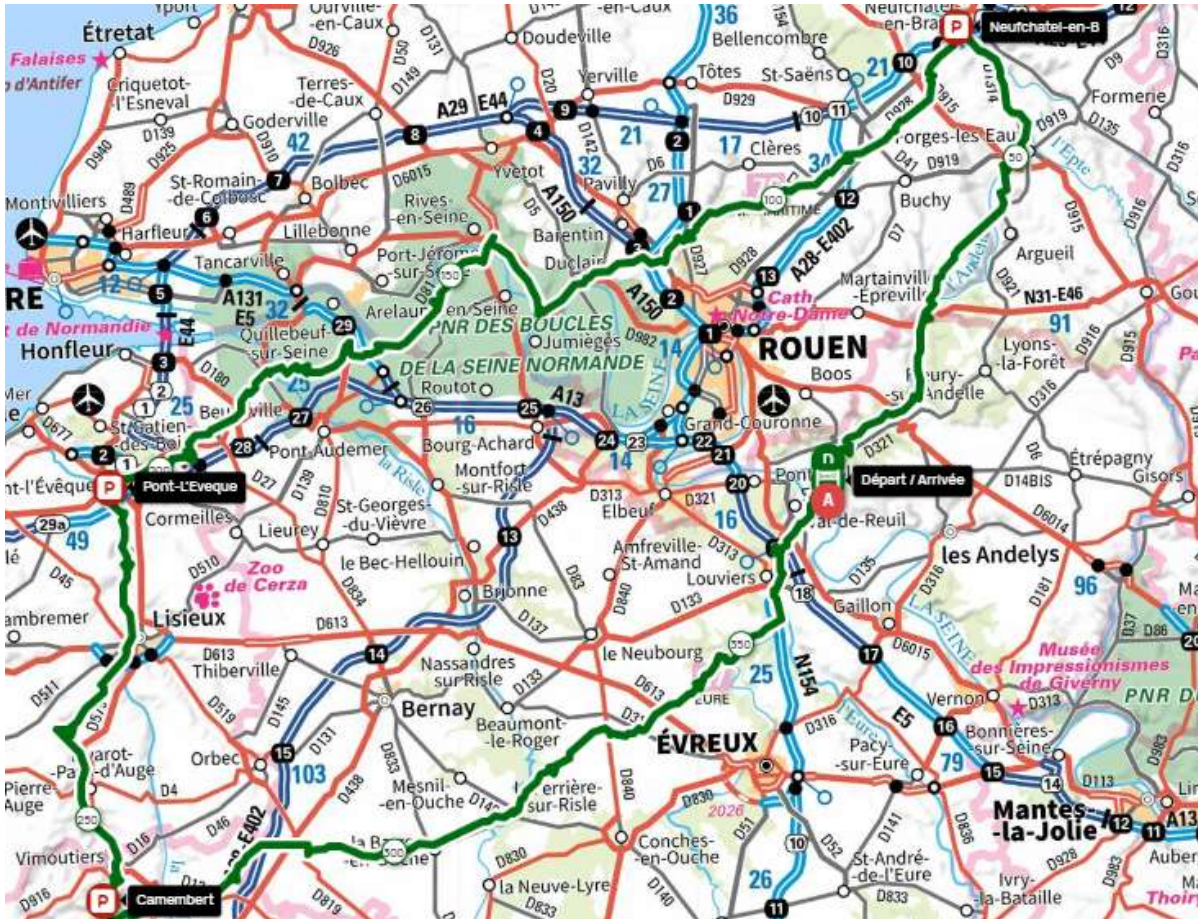


# Etoile Normande 2026 23 au 31 mai



## La route des fromages

Openrunner n°  
2202621



### Points remarquables :

#### Points de passage obligés :

- 68 Neufchâtel-en-Bray
- 206 Pont-l'Évêque
- 260 Camembert

Libre : tampon, photo, SMS, trace GPS à l'arrivée

#### Badges du Challenges des Départements et des Défis des Provinces

*Néant sur cette boucle*

#### Points de gourmandise :

- |     |                    |               |
|-----|--------------------|---------------|
| 7   | Pont-Saint-Pierre  | Eau de Pieval |
| 68  | Neufchâtel-en-Bray | fromage       |
| 206 | Pont-l'Évêque      | fromage       |
| 245 | Livarot            | fromage       |
| 260 | Camembert          | fromage       |



# Etoile Normande

## 2026

### 23 au 31 mai



# A la découverte du Perche

Openrunner n°  
22026512

C	POSES – centre nautique (bureaux administratifs)		0	▲Point accueil ouvert 24/24	
	Portejoie	VC	6	6	
	Saint-Pierre-du-Vauvray	VC	3	9	
	Louviers	D_162	6	15	
	Heudreville-sur-Eure	D_836_155e	9	24	
	Cailly-sur-Eure	D_71	3	27	
	Le Boulay-Morin	D_10	5	32	
	Gravigny	D_10	4	36	
	Evreux	VC	4	40	
	Angerville-la-Campagne	D_6154-VC	5	45	
	Chambois-d'Avrilly	VC-D_51_74	9	54	
	Buis-sur-Damville	D_74	9	65	
	Le Mesnil-d'Acon	D_672	8	73	
	Brezolles	D_314.5-30	13	86	Contrôle de passage
	La Framboisière	D_155.3	13	99	
	Les Menus	D_155.4	11	110	
	Les Moutiers-au-Perche	D_280	10	120	
	Rémalard-en-Perche	D_920_619_920	8	128	
	Verrières	D_11	4	132	
	Nocé	D_203	8	140	
C	Bellême		5	145	Contrôle de passage
	Boissy-Maugis	D_111	5	150	
	Monceaux-au-Perche	D_111	6	156	
Badge	Longny-au-Perche	D_111	6	162	BPF 61
	Marchainville	D_11	8	170	
	Réveillon	D_610	5	175	
	Rohaire	D_24_117.7_117.8	6	181	
	Boissy-lès-Perche	D_117.B	3	184	
Badge	Verneuil-D'Avre et D'Iton	D_117.7-570	8	192	BPF 27
	Couville	D_51_173	14	206	
	Champ-Dolent	D_173	14	220	
	Glisolles	D_60	4	224	
C	La Bonneville-sur-Iton	D_129	2	226	Contrôle de passage
	Claville	D_60	7	233	
	Baacqueville	D_60	6	239	
	Canapville	D_113	11	250	
	Louviers	Piste cyclable	9	259	
	Le Vaudreuil	Piste cyclable	6	265	
	Val-de-Reuil	D_110-VC	4	269	285
C	POSES – centre nautique (bureaux administratifs)		4	273	▲Point accueil ouvert 24/24



# Etoile Normande

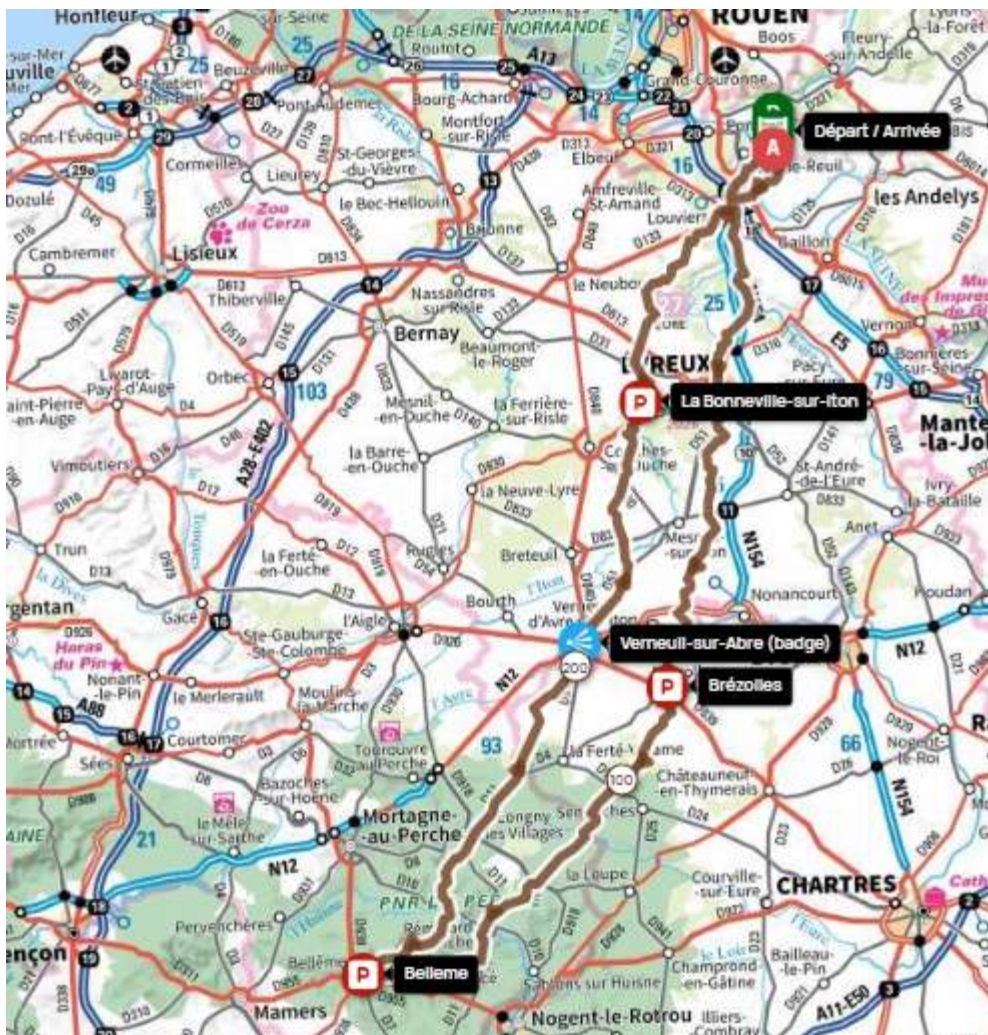
## 2026

### 23 au 31 mai



# A la découverte du Perche

Openrunner n°  
22026512



## Points remarquables :

### Points de passage obligés :

- 86 Brézolles
- 145 Bellême
- 226 La Bonneville-sur-Iton

Libre : tampon, photo, SMS, trace GPS à l'arrivée

### Badges du Challenges des Départements et des Défis des Provinces

- 162 Longny-au-Perche
- 192 Verneuil-sur-Avre

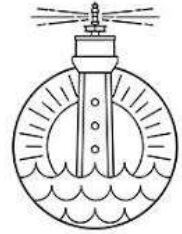
- Orne - Normandie
- Eure- Normandie

- Différents monuments
- Eglise





# Etoile Normande 2026



## 23 au 31 mai

# La Picardie Maritime

Openrunner n°:  
22026153

C	POSES – centre nautique (bureaux administratifs)			0	▲Point accueil ouvert 24/24
	Ecluses de Poses	VC	2	2	
	Romilly-sur Andelle	D_508	7	9	
	La Neuville-Chant-d'Oissel	D_126	4	13	
	Le Mesnil-Raoul	D_294	4	17	
	Fresne-le-Plan	D_13	3	20	
	Martainville-Epreville	D_13	5	25	
	Morgny-la-Poterie	D_85	8	33	
	La Rue-Saint-Pierre	D_15	3	38	
	Cailly	D_15	2	40	
	Critot	D_12	5	45	
C	Saint-Saëns	D_12	5	50	Contrôle de passage
	Pommereval	D_12	11	61	
	Bures-en-Bray	D_115	8	69	
	Wanchy-Capval	D_117	10	79	
	Les Ifs	D_26-258	6	85	
	Cuverville-sur-Yères	D_16_258	10	95	
	Baromesnil	D_258	6	101	
	Eu	D_258_63	7	108	
	Saint-Quentin-la-Motte	D_63_463	4	112	
	Ault	D_463	4	116	
	Hautebut	D_940_3	5	121	
	Cayeux-sur-Mer	EV_4	8	129	
C	Le Hourdel	D_102_3-piste			Contrôle de passage
Badge	Le Hourdel	cyclable	17	136	BPF 80
	Saint-Valéry-sur-Somme	D_3_VC	9	145	
	Cahon	VC-D_3	12	157	
	Abbeville	D_928_3_503	9	166	
	Limeux	D_93	11	177	
	Oisemont	D_180	10	187	
	Rambures	VC-D_1015_116	4	191	
	Nesle-Normandeuse	D_116	7	198	
	Réalcamp (près de)	D_216-VC	7	205	
C	Foucarmont	D_24	5	210	Contrôle de passage
	Sainte-Beuve-en-Rivière	D_36_7	11	221	
	Graval	D_7	5	226	
	Saint-Saire	Voie cyclable	6	232	
	La Rosière	D_35	5	237	
	Sommery	D7_118	5	242	

	Bosc-Bordel	D_118	7	249	
	Bosc-Edeline	D_61_93	3	252	
	Ernemont-sur-Buchy	D_93	7	259	
	Boissay	D_93	2	261	
	Ry	D_93	6	267	
	Renneville	D_93	10	277	
	Bourg-Baudouin	VC	2	279	
	Radepont	VC	5	284	
	Romilly-sur-Andelle	D_508	6	290	
	Pitres	D_19 <sup>e</sup>	4	294	
	Lery	VC	5	295	
<b>c</b>	<b>POSES – centre nautique (bureaux administratifs)</b>		<b>2</b>	<b>297</b>	<b>▲Point accueil ouvert 24/24</b>



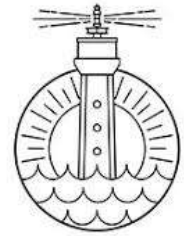


# Etoile Normande

## 2026

# 23 au 31 mai

# La Picardie Maritime



Openrunner n :  
22026153



### Points remarquables :

#### Points de passage obligés :

- 50 Saint-Saëns
- 135 Le Hourdel
- 210 Foucarmont

Libre : tampon, photo, SMS, trace GPS à l'arrivée

#### Badges du Challenges des Départements et des Défis des Provinces

- 135 Le Hourdel Somme - Picardie La baie de Somme

#### Points de gourmandise :

- 135 Le Hourdel Poissons de la Manche
- 135 Le Hourdel Salicorne

#### Parc Naturel Régional :

- Abbeville – Immeuble AGROPOLE – place de la gare
- PNR Baie de Somme – Picardie Maritime



# Etoile Normande 2026



## 23 au 31 mai

### Boucles de la Seine Normande

Openrunner n°  
22026753

C	POSES – centre nautique (bureaux administratifs)			0	▲Point accueil ouvert 24/24
	Ecluses de Poses	VC	2	2	
	Le Manoir	D_508	7	9	
	Igoville	D_508	2	11	
	Saint-Aubin-les-Elbeuf	D_92	12	23	
	Orival	VC + passage piéton	1	24	
	La Bouille	D_64	8	32	
	Bardouville	D_64_93	11	43	
	Duclair (bac)	D_64	7	50	
	Le Trait	Piste cyclable	8	58	
	Pont-de-Brotonne (sous)	Piste cyclable	7	65	
Badge	Caudebec-en-Caux	D_131	2	67	BPF 76
	Maulévrier	D_33	4	71	
C	Allouville-Bellefosse	D_34	6	77	Contrôle de passage
	Saint-Gilles-de-Crétot	D_34	6	83	
	Anquetierville	D_28	5	88	
	Notre-Dame-de-Gravenchon	D_110	6	94	
	Bac de Quillebeuf	bac	4	98	
	Quillebeuf	D_103	1	99	
C	Marais-Vernier	D103_95	11	110	Contrôle de passage
	Saint-Opportune-la-Mare	D_95	10	120	
	Vieux-Port	D_95	5	125	
	Vatteville-la-Rue	D_65	10	135	
	Arelaune-en-Seine	RF-D_131	7	142	
	Heurteauville	D_65	6	148	
	Bac de Jumièges (à proximité)	Chemin de halage	2	150	
C	Jumièges		1	151	Contrôle de passage
Badge	Jumièges	Bac-D_143-D_65			BPF 76
	Bac du Mesnil-s-Jumièges	D_65	6	157	
	Yville-sur-Seine	Bac-D_265	2	159	
	Le Bas Mauny	D_265	4	163	
	La Bouille	D_93_64	4	167	
	Orival	D_64	8	175	
	Saint-Aubin-les-Elbeuf	Passage piéton-VC	2	177	
	Elbeuf	VC	1	178	
	Criquebeuf-sur-Seine	Voie cyclable	8	186	
	Pont-de-l'Arche	D_321	4	190	
	Les Damps	Quais de l'Eure	2	192	
	Poses	Piste cyclable	8	200	
C	POSES – centre nautique (bureaux administratifs)		1	201	▲Point accueil ouvert 24/24

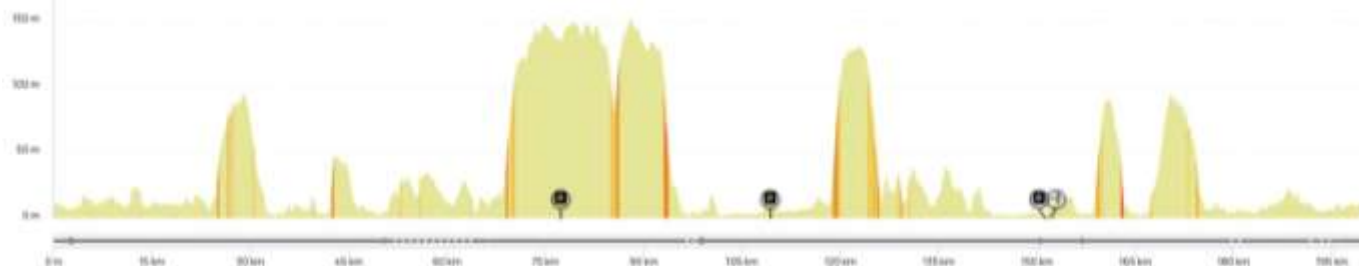
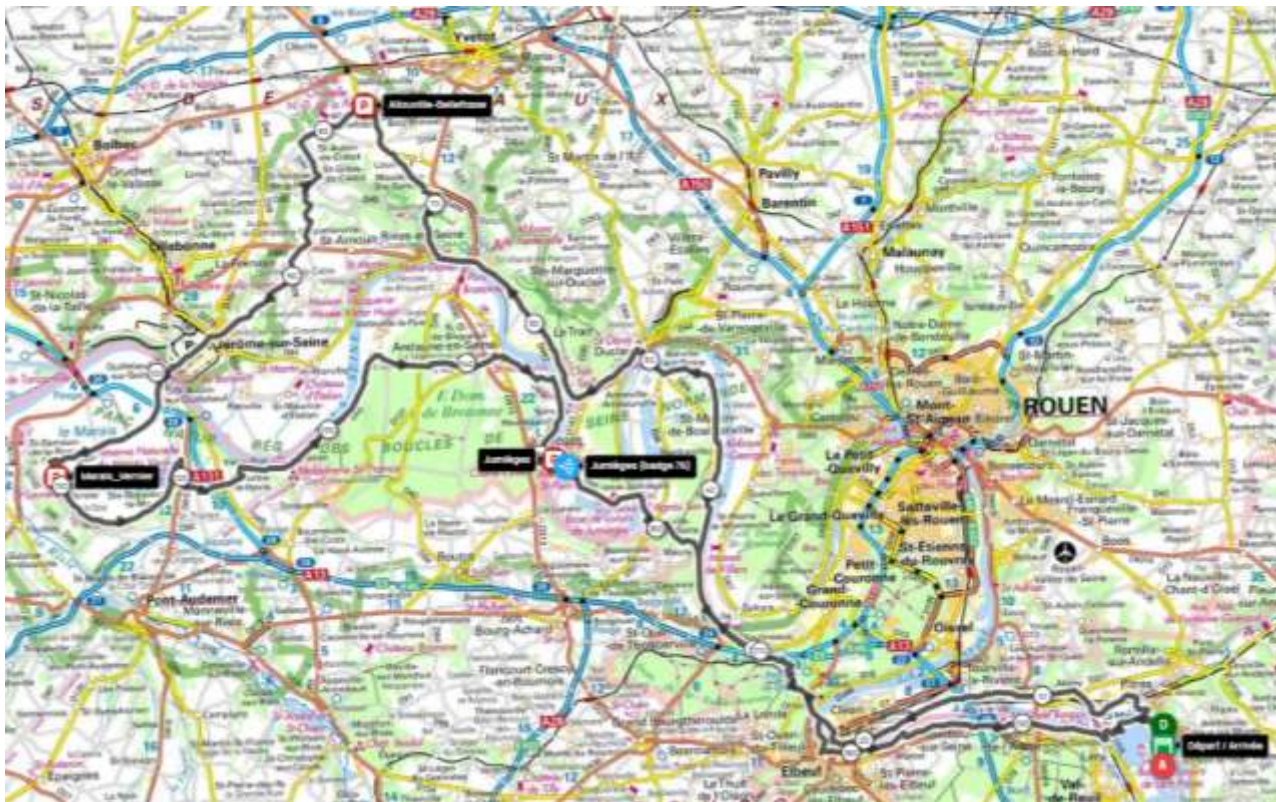


# Etoile Normande 2026



## 23 au 31 mai

### Boucles de la Seine Normande Openrunner n° 22026753



#### Points remarquables :

#### Points de passage obligés :

Allouville-Bellefosse  
Le marais Vernier  
Jumièges

Libre : tampon, photo, SMS, trace GPS à l'arrivée

#### Badges du Challenges des Départements et des Défis des Provinces

Caudebec-en-Caux  
Jumièges

76 - Normandie  
76 - Normandie

La Seine  
Abbaye

#### Points de gourmandise :

Duclair  
Allouville-Bellefosse

Canard de Duclair  
Chips

#### Parc Naturel Régional :

142 Boucles de la Seine Normande

Maison du parc à Notre Dame de Blicquetuit



# Etoile Normande 2026



## 23 au 31 mai

### Le pays de Caux

Openrunner n°  
22026771

C	POSES – centre nautique (bureaux administratifs)	--	0	▲Point accueil ouvert 24/24
	Les Damps	6	6	
	Pont-de-l'Arche	2	8	
	Igoville	2	10	Dép. Seine-Maritime
	Freneuse	5	15	
	Saint-Aubin-Lès-Elbeuf	7	22	
	Orival	2	24	
	La Bouille	8	32	
	Bardouville	11	43	
	Duclair (bac)	8	51	
	Sainte-Marguerite-sur-Duclair	5	56	
C	Caudebec-en-Caux	10	66	Contrôle de passage
Badge	Caudebec-en-Caux			BPF 76
	Villequier	2	68	
	Grand-Camp	11	79	
	Nointot	11	90	
	Bréauté	8	98	
	Bornanbusc	4	102	
	Ecrainville	D 39	3	105
C	Étretat	13	118	Contrôle de passage
Badge	Étretat			BPF 76
	Vattetot-sur-Mer	D_11-111	7	125
	Yport	5	130	
	Grainval	5	135	
	Fécamp	2	137	
	Senneville-sur-Fécamp	5	142	
	Eletot	3	145	
	Saint-Pierre-en-Port	4	149	
	Vinnermerville	8	157	
	Paluel	8	165	
C	Saint-Valéry-en-Caux	10	175	Contrôle de passage
Badge	Saint-Valéry-en-Caux			BPF 76
	Ermenouville	10	185	
	Saint-Laurent-en-Caux	10	195	
	Le Torp-Mesnil	5	200	
	Bourdainville	6	206	
	Heugleville-en-Caux	6	212	
	Butot	4	216	
	Sierville	3	219	
	Montville	6	225	

	Isneauville		10	235	
	La Vieux-Rue		9	244	
	La Hénaudière		3	247	
	Mesnil-Raoul		9	256	
	La Neuville-Chant-d'Oissel		4	260	
	Romilly-sur-Andelle		6	266	Dép. Eure
	Ecluses de Poses		5	271	
<b>c</b>	<b>POSES – centre nautique (bureaux administratifs)</b>		<b>2</b>	<b>273</b>	<b>▲Point accueil ouvert 24/24</b>





# Etoile Normande

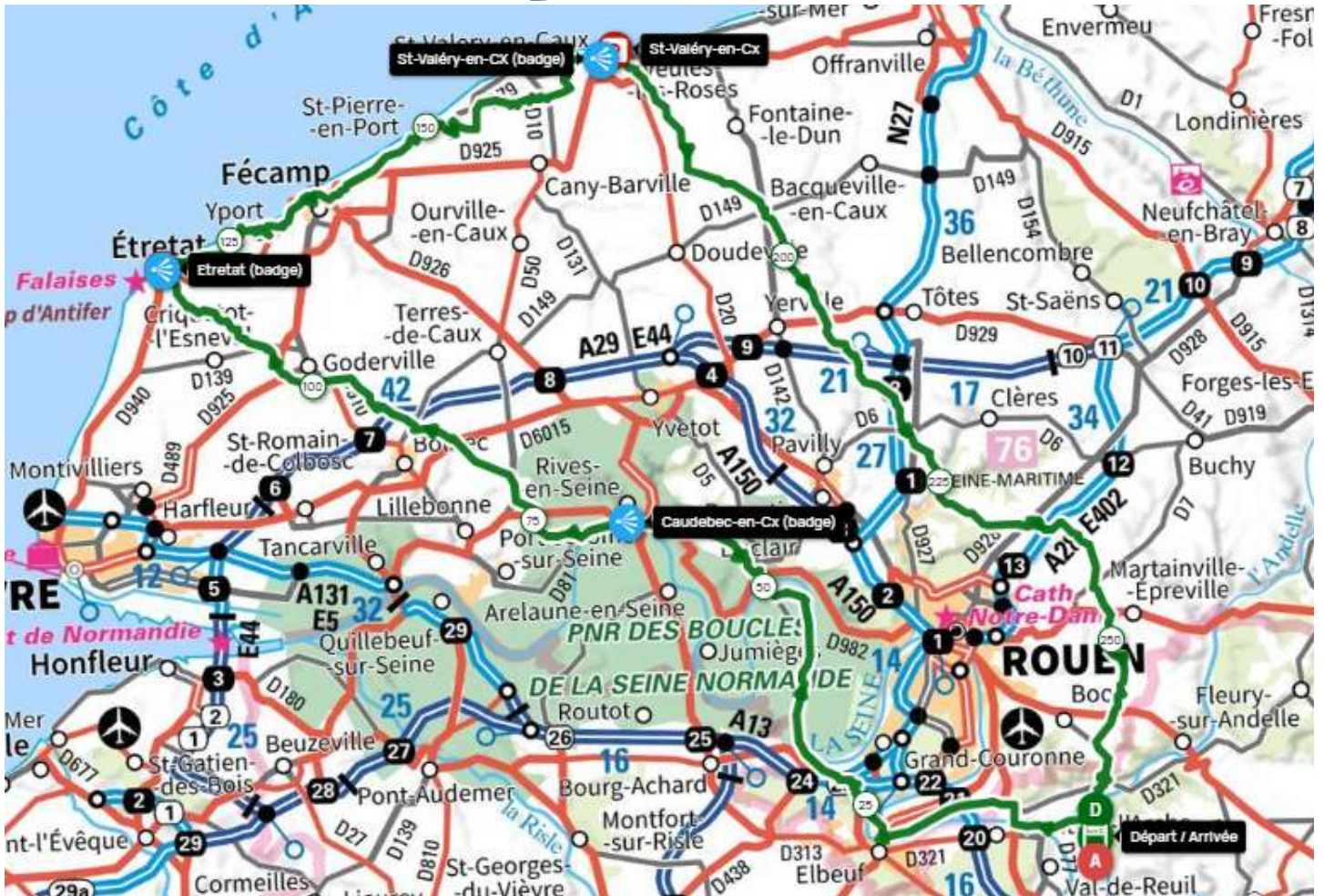
## 2026

# 23 au 31 mai

# Le pays de Caux



Openrunner n°  
22026771



### Points remarquables :

### Points de passage obligés :

- 66 Caudebec-en-Caux
- 118 Etretat
- 175 Saint-Valéry-en-Caux

Libre : tampon, photo, SMS, trace GPS à l'arrivée

### Badges du Challenges des Départements et des Défis des Provinces

- |                          |                            |                |
|--------------------------|----------------------------|----------------|
| 66 Caudebec-en-Caux      | Seine-Maritime - Normandie | La Seine       |
| 118 Etretat              | Seine-Maritime - Normandie | Les falaises   |
| 175 Saint-Valéry-en-Caux | Seine-Maritime - Normandie | Cote d'Albâtre |

## Points de gourmandise :

118	Etretat –St-Valéry	Fruits de mer
137	Fécamp	Bénédictine
175	Etretat – St-Valéry	Poissons de la Manche





# Etoile Normande 2026 23 au 31 mai



## Visite à Claude Monet

Openrunner n°  
22027001

<b>C</b>	<b>POSES – centre nautique (bureaux administratifs)</b>			<b>0</b>	<b>▲Point accueil ouvert 24/24</b>
	Ecluses de Poses	VC	2	2	
	Amfreville-sous-les-Monts - Flipou	D_19	3	5	
	Vatteville	D_20	5	10	
	Daubeuf-près-Vatteville	D_20	3	13	
	Le Thuit	D_150	4	17	
	Val Saint-Martin	D_126		20	
<b>C</b>	Les Andelys		4	24	Contrôle de passage
Badge	Les Andelys	D_125-VC			BPF 27
	Guiseniers	D_1	7	31	
	Tilly (près de)	D_1-VC	9	40	
	Bois-Jérôme-Saint-Ouen	VC	5	45	
<b>C</b>	Giverny	Piste cyclable	7	52	Contrôle de passage
	Vernon	D_313	4	56	
	Pressagny-l'Orgueilleux	D_10	6	62	
	Pressagny-le-Val	D_10	3	65	
	Hennezis	D_10	5	70	
	Cléry	D_1-VC	5	75	
	Château Gaillard	VC	3	78	
	Le Petit Andely	D_313	1	79	
	Val-Saint-Martin	D 313	2	81	
	Muids	VC	8	89	
	Le Mesnil	VC	4	93	
	Saint-Pierre-du Vauvray	V_33	2	95	
	Porte-Joie	V_33	3	98	
	Tournedos	V_33	3	101	
<b>C</b>	<b>POSES – centre nautique (bureaux administratifs)</b>		<b>3</b>	<b>104</b>	<b>▲Point accueil ouvert 24/24</b>





# Etoile Normande

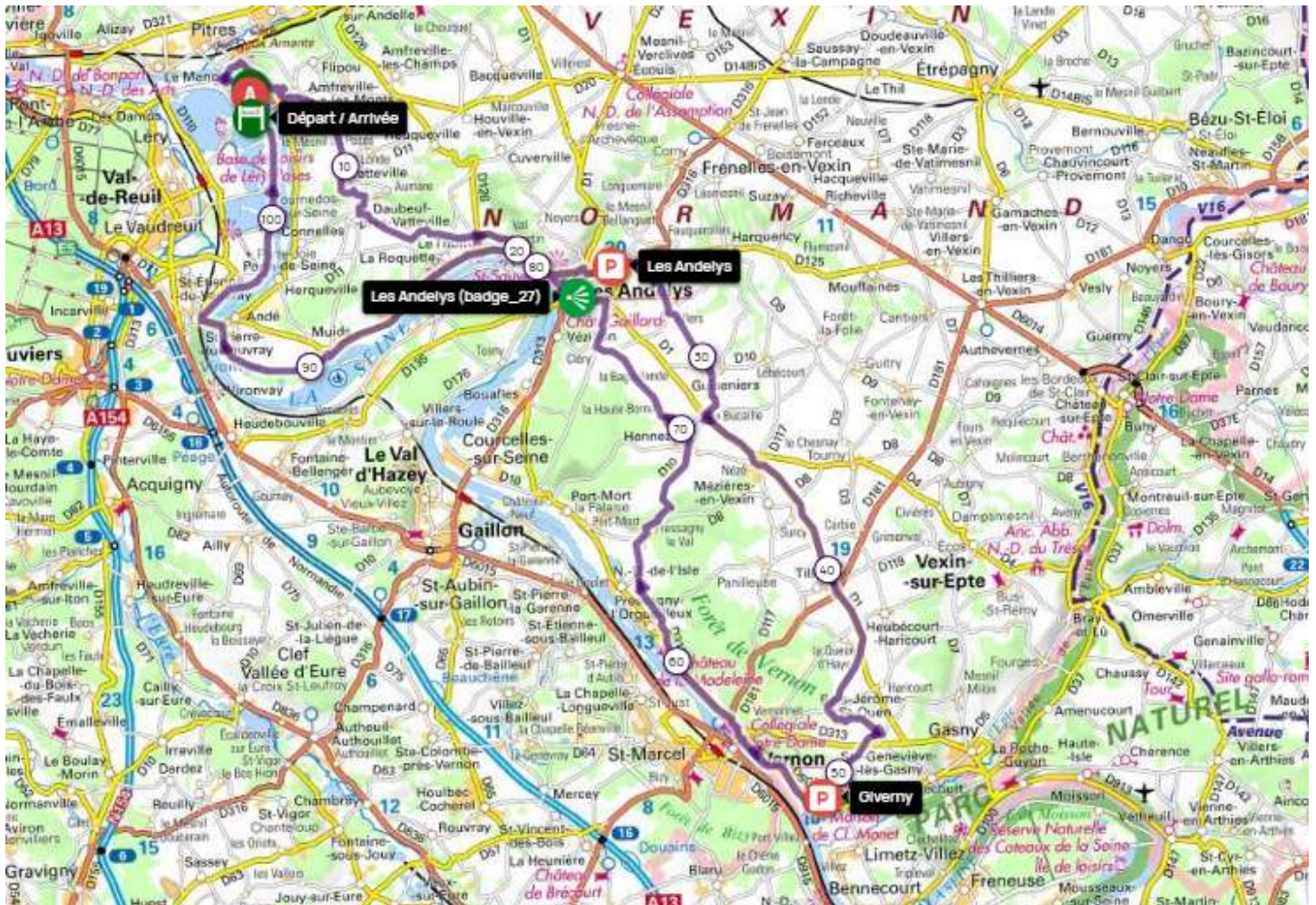
## 2026

### 23 au 31 mai



# Visite à Claude Monet

Openrunner n°  
22027001



## Points remarquables :

### Points de passage obligés :

- 24 Les Andelys
- 52 Giverny

Libre : tampon, photo, SMS, trace GPS à l'arrivée

### Badges du Challenges des Départements et des Défis des Provinces

- 24 Les Andelys
- Eure - Normandie
- Château Gaillard

### Points de gourmandise :

- 7 Flipou
- Yaourt
- 7 Flipou
- Jus de Pommes



# Etoile Normande 2026

## 23 au 31 mai

### La haute vallée de Chevreuse



Openrunner n°  
2233445

<b>C</b>	<b>POSES – centre nautique (bureaux administratifs)</b>			<b>0</b>	<b>▲Point accueil ouvert 24/24</b>
	Le Vaudreuil	D_110 – piste cyclable	6	6	
	Louviers	Voie verte	7	13	
	Acquigny	D_164	5	18	
	Crèvecœur	D_71	11	29	
	Fontaine-sous-Jouy	D_71	5	34	
	Croisy-sur-Eure	D_71	7	41	
<b>C</b>	<b>Pacy-sur-Eure</b>	<b>D_71</b>	<b>4</b>	<b>45</b>	<b>Contrôle de passage</b>
	Merey	D_71	7	52	
	Bueil	D_71-VC	6	58	
	Guainville	D_16-115.10	4	62	
	Tilly	D_115.8	9	71	
	Richebourg	D_112	9	80	
	Gambais	D_112	7	87	
	Saint-Léger-en-Yvelines	D_111	10	97	
	Le Perray-en-Yvelines	D_61	8	105	
	Auffargis	D_24	3	108	
Badge	Dampierre-en-Yvelines	D_24-91	12	120	BPF 78
<b>C</b>	<b>Chevreuse</b>	<b>D_58</b>	<b>4</b>	<b>124</b>	<b>Contrôle de passage</b>
	Champmesnil	D_13	8	132	
	Coignières	D_13	3	135	
	Le Tremblay-sur-Mauldre	D_13	7	142	
Badge	Montfort-l'Amaury	D_13	4	146	BPF 78
	La Queue-les-Yvelines	D_155	6	152	
	Garancières	D_155	2	154	
	Orgerus	D_42	4	158	
	Septeuil	D_42	7	165	
	Rosay	VC	3	168	
	Saint-Illiers-la-Ville	VC_D_114_89	10	178	
<b>C</b>	<b>Vernon (château de Bizy)</b>	<b>D_52</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	<b>Contrôle de passage</b>
	Les Rotoirs	D_63	12	209	
	Gaillon	D_65	5	214	
	Heudebouville	D_177	10	224	
	Saint-Pierre-du-Vauvray	VC – chemin de halage (gravel)	6	230	
	Portejoie	VC	3	233	
	Tournedos	VC	3	236	
<b>C</b>	<b>POSES – centre nautique (bureaux administratifs)</b>		<b>4</b>	<b>240</b>	<b>▲Point accueil ouvert 24/24</b>



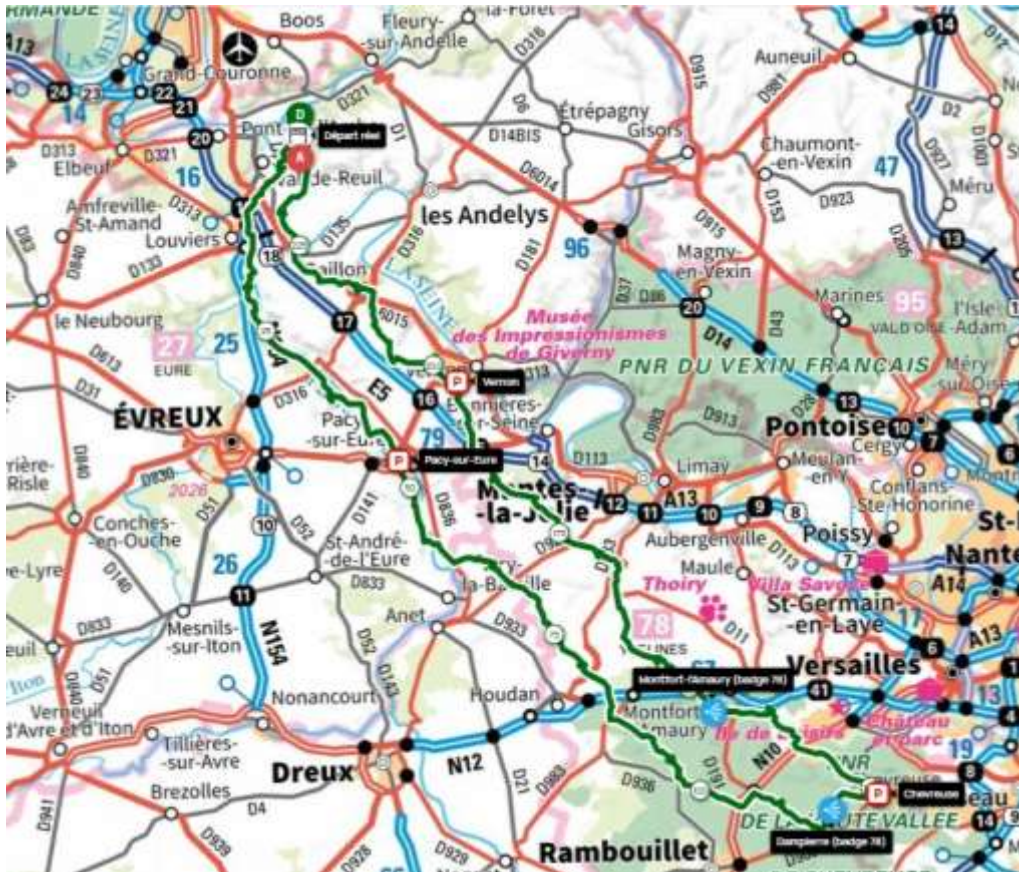
# Etoile Normande 2026



## 23 au 31 mai

### La haute vallée de Chevreuse

Openrunner n°  
22334445



#### Points remarquables :

#### Points de passage obligés :

- 45 Pacy-sur-Eure
- 124 Chevreuse
- 197 Vernon

Libre : tampon, photo, SMS, trace GPS à l'arrivée

#### Badges du Challenges des Départements et des Défis des Provinces

- |                       |                          |                     |
|-----------------------|--------------------------|---------------------|
| 120 Dampierre         | Yvelines – Ile-de-France | Château             |
| 146 Montfort-L'amaury | Yvelines – Ile-de-France | Différents monument |

#### Points de gourmandise :

Joker

#### Parc Naturel Régional :

Parc de la Haute Vallée de Chevreuse

Maison du Parc à Chevreuse



# Etoile Normande

## 2026

# 23 au 31 mai

# La forêt de Lyons



Openrunner n°  
22334445

C	POSES – centre nautique (bureaux administratifs)			0	▲Point accueil ouvert 24/24
	Barrage de Poses	VC	2	2	
	Amfreville-Sous-les-Monts	D_119	4	6	
	La Londe - Flipou	D_20	4	10	
	Bacqueville	D_11	6	16	
	Menesqueville	D_11	7	23	
	Rosay-sur-Lieure	D_11	2	25	
	Les Taisnières	D_11	3	28	
C	Lyons-la-Forêt	VC			Contrôle de passage
Badge	Lyons-la-Forêt		3	31	BPF 27
	Beauficel-en-Lyons	D_14	5	36	
	Fleury-la-Forêt	D_14	3	39	
	Bosquentin	D_14	2	41	
	RD_658-VC	D_14_658	5	46	
	Morgny	VC	4	50	
	L'Anglet	VC	3	53	
	Mortemer	D_6_715	6	59	
	Lisors	D_715	2	61	
	Le Coudray	D_12	4	65	
	Saussay-la-Campagne	VC	2	67	
	Boisemont	D_507_149-VC	5	72	
	Harquency	D_149	5	77	
C	Les Andelys	D_149			Contrôle de passage
Badge	Les Andelys		5	82	BPF 27
	Le Petit-Andely	D_313	2	84	
	Muids	D_313	9	93	
	Le Mesnil	VC	4	97	
	Saint-Pierre-du-Vauvray	VC	2	99	
	Porte-Joie	VC	3	102	
	Tournedos-sur-Seine	VC	4	106	
C	POSES – centre nautique (bureaux administratifs)		2	108	▲Point accueil ouvert 24/24





# Etoile Normande

## 2026



# 23 au 31 mai

# La forêt de Lyons

Openrunner n°  
22026279



### Points remarquables :

### Points de passage obligés :

- 31 Lyons-la-Forêt
- 82 Les Andelys

Libre : tampon, photo, SMS, trace GPS à l'arrivée

### Badges du Challenges des Départements et des Défis des Provinces

- 27 Lyons-la-Forêt
- 27 Les Andelys

Eure-Normandie  
Eure - Normandie

La forêt et les halles  
Château Gaillard

### Points de gourmandise :

- 7 Flipou Yaourt
- 7 Flipou Jus de Pommes



# Etoile Normande 2026

## 23 au 31 mai

# Honfleur et Lisieux



Openrunner n°  
22026639

<b>C</b>	<b>POSES – centre nautique (bureaux administratifs)</b>			<b>0</b>	<b>▲Point accueil ouvert 24/24</b>
	Poses	VC	1	1	
	Pont-de-L'arche	D_110-Piste cyclable	7	8	
	Criquebeuf-sur-Seine	D_321	4	12	
	Elbeuf	Piste cyclable	8	20	
	Saint-Ouen-du Tilleul	D_313	4	24	
	Marcouville	D_38	9	33	
	Boissey-le-Chatel	D_38_124	5	38	
	Thierville	D_38_92	5	43	
	Glos-sur-Risle	D_579	4	47	
	Saint-Philbert-sur-Risle	D_577	5	525	
	Pont-Audemer	D_39	12	64	
	Foulbec	D_39_90	10	74	
	Hameau Pottier	VC	4	78	
	Berville-sur-Mer	VC	4	82	
<b>C</b>	<b>Honfleur</b>		<b>9</b>	<b>93</b>	<b>Contrôle de passage</b>
Badge	Honfleur	Chemin de halage			BPF 14
	Carrefour Ernout	D_277_140	17	110	
Badge	Blangy-le-Château	D_140	8	118	BPF 14
<b>C</b>	<b>Lisieux</b>	D_98	<b>13</b>	<b>131</b>	<b>Contrôle de passage</b>
	Saint-Mards-de-Fresne	D_519_266	22	153	
	Saint-Victor-de-Chrétienville	D_42	5	158	
	Saint-Quentin-des-Isles	D_42	6	164	
	Granchain	VC	7	171	
Badge	Beaumont-le-Roger	D_34	11	182	BPF 27
<b>C</b>	<b>Conches-en-Ouche</b>		<b>21</b>	<b>203</b>	<b>Contrôle de passage</b>
Badge	Conches-en-Ouche	D_23_35			BPF 27
	Bacquepuis	D_60	17	220	
	Hondouville	D_61	10	230	
	Acquigny	D_61	7	237	
	Louviers	D_164 – piste cyclable	6	243	
	Le Vaudreuil	Piste cyclable	6	249	
	Val-de-Reuil	Piste Cyclable	4	253	
<b>C</b>	<b>POSES – centre nautique</b>		<b>2</b>	<b>255</b>	<b>▲Point accueil ouvert 24/24</b>



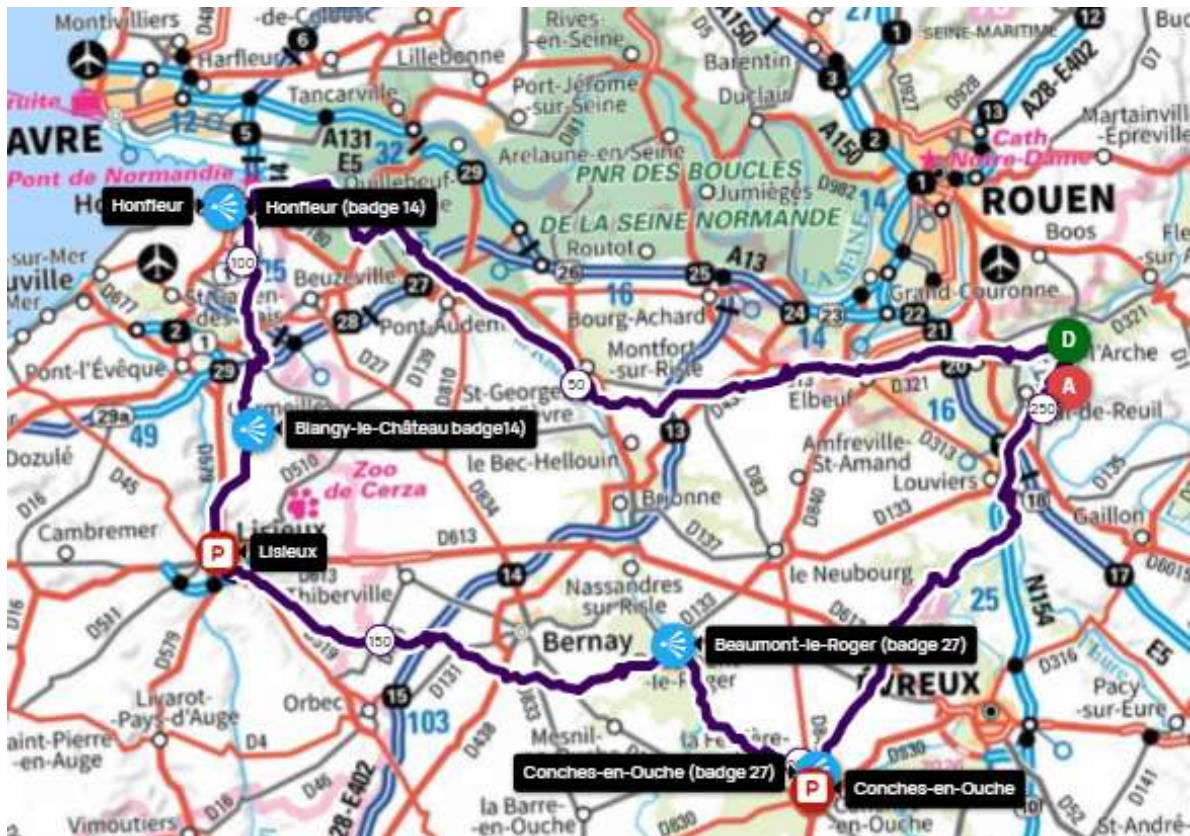
# Etoile Normande 2026



## 23 au 31 mai

# Honfleur et Lisieux

Openrunner n°  
22026639



### Points remarquables :

#### Points de passage obligés :

- 93 Honfleur
- 131 Lisieux
- 203 Conches-en-Ouche

Libre : tampon, photo, SMS, trace GPS à l'arrivée

#### Badges du Challenges des Départements et des Défis des Provinces

- |                       |                      |                       |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 93 Honfleur           | Calvados – Normandie | Station balnéaire     |
| 118 Blangy-le-Château | Calvados – Normandie | Environs pittoresques |
| 182 Beaumont-le-Roger | Eure – Normandie     | Prieuré               |
| 203 Conches-en-Ouche  | Eure - Normandie     | Eglise et environs    |

#### Points de gourmandise :

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 93 Honfleur | Poissons de la Manche |
| 93 Honfleur | Biscuit               |
| Calvados    | Calvados              |
| Pays d'Auge | Cidre IPG Pays d'Auge |



# Etoile Normande 2026 23 au 31 mai



## Sur la route du Tour...

Openrunner n°  
22026412

C	POSES – centre nautique (bureaux administratifs)		0	▲Point accueil ouvert 24/24
	Passerelle sur la Seine		2	2
	Pitres		2	4
	Romilly –sur-Andelle		4	8
C	Cote Jacques Anquetil (sommets)		3	11
	La Neuville-Chant-d'Oissel		3.5	14.5
	Quévreville-la-Poterie		4.5	19
	Gouy		4	23
	Belbeuf (pied de la cote)		5.5	28,5
	Belbeuf (sommets de la cote)		1.5	30
	Le Mesnil-Esnard		3	33
	Rouen (pied de cote)		3.5	36.5
	Bonsecours – sommets cote)		0.7	37.2
	Bonsecours (centre)		0.6	37,8
C	Panorama Mont Gargan		2.7	40.5
	Rouen		1.5	42
	Route de Darnetal		0.5	42.5
	Giratoire		0.5	43
	Les hauts de Rouen		3	46
	A droite, direction Vallon Suisse		1.4	47.4
	Au pied de la descente – route de Darnetal		1.8	49,2
	Rond point Saint-Hilaire	Rampe Saint-Hilaire	0.9	50,3
	Pied de la cote Monumental	Avenue Georges Metayer – Rue Francis Viard	0.5	50.8
	Sommets de la Cote		1.2	52
	Bihorel (entrée)		0.4	52.4
	Bihorel (centre – La poste/feux tricolores)	Rue Docteur Voranger	0.5	52.9
	Bois-Guillaume Feux tricolores	Rue Docteur Caron	0.8	53.7
	Rouen	Route de Neufchâtel – boulevard de l'Yser – Rue Jeanne d'arc – Rue Jean Lecanuet - rue de la république – <b>CENTRE – Hotel de Ville</b> – Rue Saint-Romain – Rue du Gros Horloge – Place Jeanne d'Arc – Rue la Pie – rue de Crosne – Boulevard des belges – Rue Crevier		57
	Mont-Saint-Aignan (sommets)		3	60
C	Panorama de Mont-Saint-Aignan		2	62
	Bapaume		4	66

	Rouen - Quai de la Seine		3.2	69,2	
	Traversée de la Seine	Pont Guillaume le Conquérant	0.3	69.5	
	Sotteville-Lès-Rouen		3.5	73	
	Saint-Etienne-du Rouvray		5	78	
	Oïssel		5	83	
	Tourville-la-Rivière		2	85	
	Sotteville-sous-le Val		2.5	87.5	
	Pont-de-L'arche		3.5	91	
	Le Manoir		4	95	
	Pitres		2	97	
<b>c</b>	<b>POSES – centre nautique (bureaux administratifs)</b>		<b>4</b>	<b>101</b>	<b>▲Point accueil ouvert 24/24</b>





# Etoile Normande 2026 23 au 31 mai



## Sur la route du Tour...

Openrunner n°  
22026412



### Points remarquables :

### Points de passage obligés :

- 11 La Neuville-Chant-d'Oissel – Stèle Jacques Anquetil
- 40 Panorama du Mont Gargan
- 62 Panorama Mont-Saint-Aignan

Libre : tampon, photo, SMS, trace GPS à l'arrivée

### Badges du Challenges des Départements et des Défis des Provinces

*Néant sur cette boucle*

### Points de gourmandise :

- 57 Rouen
- Sucre de Rouen

# Parcours de substitution suite à la fermeture de la passerelle du barrage de Poses



**La passerelle pourrait être ré-ouverte à tout moment. Dans ce cas, ne pas tenir compte de ces informations**

Parcours	Sens	Passage de substitution	N° parcours de substitution
La route des fromages	Départ	Pont SNCF (gravel)	23901572
	Retour	Sans objet	---
A la découverte du Perche	Départ	Sans objet	---
	Retour	Sans objet	---
A la découverte de la Picardie Maritime	Départ	Pont SNCF (gravel)	23901572
	Retour	Pont SNCF (gravel)	23907643
A la découverte des Boucles de la Seine Normande	Départ	Pont-de-L'arche	23901922
	Retour	Sans objet	---
Le pays de Caux	Départ	Sans objet	---
	Retour	Pont SNCF (gravel)	23907643
Visite à Monet	Départ	Pont SNCF (gravel)	23901572
	Retour	Sans objet	---
A la découverte de la Haute Vallée de Chevreuse	Départ	Sans objet	---
	Retour	Sans objet	---
La forêt de Lyons	Départ	Pont SNCF (gravel)	23901572
	Retour	Sans objet	---
La vallée d'Honfleur et Lisieux	Départ	Sans objet	---
	Retour	Sans objet	---
Sur la route du Tour	Départ	Pont SNCF (gravel)	23901572
	Retour	Pont-de-L'arche	23907628



**Pont-de-L'arche**  
**Vert**

**Départ :**  
23901922  
**Retour :**  
23907628

**Pont SNCF (gravel)**

**Rouge**  
**Départ :**  
23901572  
**Retour :**  
23907643



# Etoile Normande 2026

Quelles boucles pour réaliser ....

N°	Parcours	km	D+	Finisheur	Super Finisheur	BRM 200	BRM 300	BRM 400	BRM 600	BRM 1000	RM 1200	RM 2000
1	La route des fromages	374	2877		X					X(1)	X(1)	X(1)
2	A la découverte du Perche	285	2086	<b>5 boucles</b>	X					X(4)	X(4)	X(2)
3	La Picardie Maritime	297	2718		X			X(1)				X(3)
4	Les Boucles de la Seine Normande	201	1302	<b>pour au</b>	X	X	X(1)				X(5)	X(4)
5	Le pays de Caux	273	2229		X							X(5)
6	Visite à Monet	104	811	<b>minimum</b>	X		X(2)	X(2)				
7	La Haute Vallée de Chevreuse	240	1713		X				X(1)	X(2)	X(2)	X(6)
8	La forêt de Lyons	109	747	<b>1 111 km</b>	X				X(2)	X(3)	X(3)	
9	La vallée de Honfleur et Lisieux	255	2085		X				X(3)			X(7)
10	Sur la route du Tour	101	1053		X							X(8)

X boucle à réaliser

(N°) ordre de réalisation de la boucle



## du 23 au 31 mai, 24/24

Pour les RM de 1200 et 2000 km, au vu des contraintes avec la traversée des franges franciliennes et de la la Seine par le « bac », la boucle 4 – les Boucles de la Seine Normande et la boucle 7 « la Haute Vallée de Chevreuse peuvent être réalisées dans un ordre différent de celui proposé.





# Etoile Normande 2026

## Points de Passage Obligés

N°	Parcours	km	D+	Départ	1	2	3	Arrivée
1	La route des fromages	374	2877	<b>X</b>	Neufchâtel-en-Bray	Pont-l'Évêque	Camembert	<b>X</b>
2	A la découverte du Perche	285	2086		Brézolles	Belleme	La Bonneville-sur-Iton	
3	La Picardie Maritime	297	2718		Saint-Saens	Le Hourdel	Fourcarmont	
4	Les Boucles de la Seine Normande	201	1302		Allouville-Bellefosse	Marais-Vernier	Jumièges	
5	Le pays de Caux	273	2229		Caudebec-en-Caux	Étretat	Saint-Valéry-en-Caux	
6	Visite à Monet	104	811		Les Andelys	Giverny	----	
7	La découverte de la Haute Vallée de Chevreuse	240	1713		Pacy-sur-Eure	Chevreuse	Vernon	
8	La forêt de Lyons	109	747		Lyons-la-Forêt	Les Andelys	----	
9	La vallée de Honfleur et Lisieux	255	2085		Honfleur	Lisieux	Conches-en-Ouche	
10	Sur la route du Tour	101	1053		Cote Jacques Anquetil	Panorama Mont Gargan	Panorama Mt-St-Aignan	

Afin de vérifier la bonne réalisation des parcours, des villes ou villages ont été sélectionnés, tant pour leur côté touristique que géographique. Le passage dans ces lieux est OBLIGATOIRE et PROUVABLE. Cette justification être matérialisée par un coup de tampon sur la carte de route, une photo prise devant un lieu caractéristique (panneau d'entrée ou de sortie de zone habitée) ou encore en montrant sa trace GPS.



# du 23 au 31 mai, 24/24



# Etoile Normande 2026

## Points de gourmandise

N°	Parcours	km	D+	1	2	3	3
1	La route des fromages	374	2877	Neufchatel	Pont l'Evéque	Livarot	Camembert
2	A la découverte du Perche	285	2086			Joker	
3	A la découverte de la Picardie Maritime	297	2718	Salicorne	Poissons		Joker
4	A la découverte des Boucles de la Seine Normande	201	1302	Canard	Chips		Joker
5	Le pays de Caux	273	2229	Poissons	Bénédictine	Crustacés	Joker
6	Visite à Monet	104	811	Yaourth	Jus de Pomme		Joker
7	A la découverte de la Haute Vallée de Chevreuse	240	1713	Yaourth	Jus de Pomme	Joker	Joker
8	La forêt de Lyons	109	747	Poissons	Calvados		Biscuit
9	La vallée de Honfleur et Lisieux	255	2085			Cidre	Joker
10	Sur la route du Tour	101	1053	Sucre de Rouen			Joker

Les différents parcours permettent, tout au long des boucles, de rester dans le thème "bière" afin de satisfaire la curiosité en découvrant des lieux de production de saveurs locales avec la possibilité - sous réserve d'ouverture - de déguster des bières artisanales uniques (avec modération).

N'oubliez pas de vous assurer de l'ouverture des brasseries en amont de votre passage afin de profiter pleinement de cette aventure gustative.

**L'abus d'alcool est mauvais pour la santé,**



**du 23 au 31 mai, 24/24**

# Passages des bacs

Sur certains parcours, vous allez être amené à passer la Seine sur un bac...

**ATTENTION aux horaires**

**Le passage est gratuit.**

Info sur les bacs :

<https://www.youtube.com/shorts/kSvGaB44TXA>



## Consignes de sécurité

Lors de l'utilisation des bacs, les consignes suivantes doivent être respectées :

- Le nombre de véhicules embarqués dépend de leur taille et de leur poids.
- Il est interdit de stationner sur les tabliers des bacs.
- N'utilisez pas de téléphone portable durant l'embarquement et le débarquement.
- Ne fumez pas à bord.
- Les cyclistes doivent embarquer et débarquer à pied.
- À bord, suivez les instructions de l'équipage sous l'autorité du capitaine.

Horaires des BACS																			
<b>DUCLAIR</b> ▶ <b>BERVILLE</b>					<b>BERVILLE</b> ▶ <b>DUCLAIR</b>														
DU LUNDI AU VENDREDI / SAUF LE MERCREDI																			
4:50	6:50	8:50	10:50	15:10	17:10	19:10	21:30			4:25	6:40	8:40	10:40	15:00	17:00	19:00	21:20		
5:10	7:10	9:10	11:10	13:30	15:30	17:30	19:30	21:30		5:00	7:00	9:00	11:00	13:20	15:20	17:20	19:20	21:20	
5:30	7:30	9:30	11:30	13:50	15:50	17:50	19:50	21:50		5:20	7:20	9:20	11:20	13:40	15:40	17:40	19:40	21:40	
5:50	7:50	9:50	11:50	14:10	16:10	18:10	20:10	22:10		5:40	7:40	9:40	11:40	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	
6:10	8:10	10:10	12:10	14:30	16:30	18:30	20:30	22:30		6:00	8:00	10:00	12:00	14:20	16:20	18:20	20:20	22:20	
6:30	8:30	10:30	12:30	14:50	16:50	18:50	20:50			6:20	8:20	10:20	12:20	14:40	16:40	18:40	20:40	22:40	
MERCREDI										MERCREDI									
4:50	7:10	9:30	11:50	14:30	16:50	19:10	21:30			4:25	7:00	9:20	11:40	14:20	16:40	19:00	21:20		
5:10	7:30	9:50	12:10	14:50	17:10	19:30	21:50			5:00	7:20	9:40	12:00	14:40	17:00	19:20	21:40		
5:30	7:50	10:10	12:30	15:10	17:30	19:50	22:10			5:20	7:40	10:00	12:20	15:00	17:20	19:40	22:00		
5:50	8:10	10:30	12:50	15:30	17:50	20:10	22:30			5:40	8:00	10:20	12:40	15:20	17:40	20:00	22:20		
6:10	8:30	10:50	13:10	15:50	18:10	20:30	22:50			6:00	8:20	10:40	13:00	15:40	18:00	20:20	22:40		
6:30	8:50	11:10	13:30	16:10	18:30	20:50	23:10			6:20	8:40	11:00	13:40	16:00	18:20	20:40	23:00		
6:50	9:10	11:30	14:10	16:30	18:50	21:10	23:30			6:40	9:00	11:20	14:00	16:20	18:40	21:00	23:20		
SAMEDI										SAMEDI									
4:50	7:10	9:30	11:50	14:30	16:50	19:10	21:30	23:50		4:25	7:00	9:20	11:40	14:20	16:40	19:00	21:20	23:40	
5:10	7:30	9:50	12:10	14:50	17:10	19:30	21:50			5:00	7:20	9:40	12:00	14:40	17:00	19:20	21:40	24:00	0:00
5:30	7:50	10:10	12:30	15:10	17:30	19:50	22:10			5:20	7:40	10:00	12:20	15:00	17:20	19:40	22:00		
5:50	8:10	10:30	12:50	15:30	17:50	20:10	22:30			5:40	8:00	10:20	12:40	15:20	17:40	20:00	22:20		
6:10	8:30	10:50	13:10	15:50	18:10	20:30	22:50			6:00	8:20	10:40	13:00	15:40	18:00	20:20	22:40		
6:30	8:50	11:10	13:30	16:10	18:30	20:50	23:10			6:20	8:40	11:00	13:40	16:00	18:20	20:40	23:00		
6:50	9:10	11:30	14:10	16:30	18:50	21:10	23:30			6:40	9:00	11:20	14:00	16:20	18:40	21:00	23:20		
DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS										DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS									
6:10	8:50	10:50	13:30	15:30	17:30	19:30	21:30			6:00	8:40	10:40	13:20	15:20	17:20	19:20	21:20		
7:30	9:30	11:30	13:50	15:50	17:50	19:50	21:50			7:20	9:20	11:20	13:40	15:40	17:40	19:40	21:40		
7:50	9:50	11:50	14:10	16:10	18:10	20:10	22:10			7:40	9:40	11:40	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00		
8:10	10:10	12:10	14:30	16:30	18:30	20:30	22:30			8:00	10:00	12:00	14:20	16:20	18:20	20:20	22:20		
8:30	10:30	12:30	14:50	16:50	18:50	20:50				8:20	10:20	12:20	14:40	16:40	18:40	20:40	22:40		

**MESNIL-SOUS-JUMIÈGES ▶ YVILLE**

TOUS LES JOURS

6:00	7:30	—	12:10	13:50	—	17:10	18:50	20:45
6:10	7:50	9:30	12:30	14:10	15:50	17:30	19:10	
6:30	8:10	10:30	12:50	14:30	16:10	17:50	19:30	
6:50	8:30	11:30	13:10	14:50	16:30	18:10	19:50	
7:10	8:50	11:50	13:30	15:10	16:50	18:30	20:15	

**YVILLE ▶ MESNIL-SOUS-JUMIÈGES**

TOUS LES JOURS

6:05	7:40	—	12:20	14:00	—	17:20	19:00	21:00
6:20	8:00	10:00	12:40	14:20	16:00	17:40	19:20	
6:40	8:20	11:00	13:00	14:40	16:20	18:00	19:40	
7:00	8:40	11:40	13:20	15:00	16:40	18:20	20:00	
7:20	9:00	12:00	13:40	15:20	17:00	18:40	20:30	

**JUMIÈGES ▶ HEURTEAUVILLE**

TOUS LES JOURS

6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	
6:15	8:20	10:20	12:20	14:20	16:20	18:20	20:20	
6:40	8:40	10:40	12:40	14:40	16:40	18:40	20:40	
7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	
7:20	9:20	11:20	13:20	15:20	17:20	19:20		
7:40	—	11:40	13:40	—	17:40	19:40		

**HEURTEAUVILLE ▶ JUMIÈGES**

TOUS LES JOURS

6:10	8:10	10:10	12:10	14:10	16:10	18:10	20:10	
6:30	8:30	10:30	12:30	14:30	16:30	18:30	20:30	
6:50	8:50	10:50	12:50	14:50	16:50	18:50	20:50	
7:10	9:10	11:10	13:10	15:10	17:10	19:10	21:10	
7:30	9:30	11:30	13:30	15:30	17:30	19:30		
7:50	—	11:50	13:50	—	17:50	19:50		

— Service interrompu — Exercice de sécurité

**QUILLEBEUF <sup>5</sup>/SEINE ▶ PORT-JÉRÔME**

DU LUNDI AU SAMEDI

5:30	7:40	9:40	11:40	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00
6:00	8:00	10:00	12:00	14:20	16:20	18:20	20:20	22:20
6:20	8:20	10:20	12:20	14:40	16:40	18:40	—	
6:40	8:40	10:40	—	15:00	17:00	19:00	21:00	
7:00	9:00	11:00	13:20	15:20	17:20	19:20	21:20	
7:20	9:20	11:20	13:40	15:40	17:40	19:40	21:40	

DIMANCHE

5:30	8:20	—	12:20	14:40	16:40	18:40	—	
6:00	—	—	—	15:00	17:00	19:00	21:00	
6:20	—	—	13:20	15:20	17:20	19:20	21:20	
6:40	—	—	13:40	15:40	17:40	19:40	21:40	
—	—	11:40	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	
8:00	—	12:00	14:20	16:20	18:20	20:20	22:20	

JOURS FÉRIÉS (SAUF DIMANCHE)

5:30	8:20	10:20	12:20	14:40	16:40	18:40	—	
6:00	8:40	10:40	—	15:00	17:00	19:00	21:00	
6:20	9:00	11:00	13:20	15:20	17:20	19:20	21:20	
6:40	9:20	11:20	13:40	15:40	17:40	19:40	21:40	
—	9:40	11:40	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	
8:00	10:00	12:00	14:20	16:20	18:20	20:20	22:20	

**PORT-JÉRÔME ▶ QUILLEBEUF <sup>5</sup>/SEINE**

DU LUNDI AU SAMEDI

5:40	7:50	9:50	11:50	14:10	16:10	18:10	20:10	22:10
6:10	8:10	10:10	12:10	14:30	16:30	18:30	20:30	22:30
6:30	8:30	10:30	12:30	14:50	16:50	18:50	—	
6:50	8:50	10:50	—	15:10	17:10	19:10	21:10	
7:10	9:10	11:10	13:30	15:30	17:30	19:30	21:30	
7:30	9:30	11:30	13:50	15:50	17:50	19:50	21:50	

DIMANCHE

5:40	8:30	—	12:30	14:50	16:50	18:50	—	
6:10	—	—	—	15:10	17:10	19:10	21:10	
6:30	—	—	13:30	15:30	17:30	19:30	21:30	
6:50	—	—	11:30	13:50	15:50	17:50	19:50	21:50
—	—	11:50	14:10	16:10	18:10	20:10	22:10	
8:10	—	12:10	14:30	16:30	18:30	20:30	22:30	

JOURS FÉRIÉS (SAUF DIMANCHE)

5:40	8:30	10:30	12:30	14:50	16:50	18:50	—	
6:10	8:50	10:50	—	15:10	17:10	19:10	21:10	
6:30	9:10	11:10	13:30	15:30	17:30	19:30	21:30	
6:50	9:30	11:30	13:50	15:50	17:50	19:50	21:50	
—	9:50	11:50	14:10	16:10	18:10	20:10	22:10	
8:10	10:10	12:10	14:30	16:30	18:30	20:30	22:30	

— Service interrompu — Exercice de sécurité — Maintenance

## Votre numéro de plaque de cadre qui vous suivra tout au long de l'EN\_26

	Nom	Prénom	(B)RM
1	L...	Géraldine	2000 km
2	V...	Didier	
3	W...S	Malcolm	
4	M...	Laurent	1000 km
5	H...	Antoine	
6	F...	Davy	300 km
7	S...	Thierry	1200 km
8	R...	Emma	
9	B...	Giuditta	1000 km
10	B...	Arnaud	1000 km
11	M...	Hervé	1000 km
12			
13	S...	Florent	400 km
14	L...	Antoine	300 km
15	H...	Guillaume	300 km
16	V...	Jean-Pierre	300 km
17	B...	Romuald	1200 km
18	C...	Hélène	2000 km
19	B...	Caroline	
20	B...	Olivier	1000 km
21	L...	Julien	
		Pierre-	
22	H...	Alexandre	1000 km
23	M...	Pierre	1000 km
24	M...	Eric	1000 km
25	V...	Xavier-Yves	1000 km
26	P...	Axel	1200 km
27	W...	Laurent	2000 km
28	d...	Xavier	400 km
29	D...	Etienne	1000 km
30	C...	Quentin	2000 km
31	C...	Gauthier	600 km
32	W...	Bob	2000 km
33	D...	Sébastien	1200 km

	Nom	Prénom	(B)RM
34	B...	Christophe	1200 km
35	G...	Paul	1000 km
36	M...	Patrick	
37	C...	Damien	
38	A...	Cyril	400 km
39	P...	Tony	1000 km
40	T...	Luc	1200 km
41	C...	Philippe	2000 km
42	L...	Martin	1000 km
43	D...	Philippe	
44	B...	Pascal	300 km
45	D...	Cécile	1200 km
46	W...	Etienne	1200 km
47	W...	Gaspard	600 km
48	E...	Loco	1200 km
49	M...	Frederic	
50	L...	Matthieu	1000 km
51	M...	Florent	1200 km
52	H...	Sébastien	1000 km
53	T...	Julien	1000 km
54	D...	Jean-Baptiste	600 km
55	R...	Alexandre	600 km
56	P...	Jérôme	600 km
57	M...	Philippe	1000 km
58			
59	M...	Delphine	600 km



	Nom	Prénom	(B)RM
60	P...	Delphine	400 km
61	B...	Guillaume	1000 km
62	M...	Andreas	2000 km
63	D...	Hans-Georg	2000 km
64	L...	Ringo	2000 km
65	B...	Thierry	600 km
66	M...	Christophe	600 km
67	S...	Valérie	
68	S...	Julien	
69	D...	Patrick	
70	C...	Hermann	
71	L...	Bruno	200 km
72	B...	Jean-Pierre	200 km
73	R...	Elian	200 km
74	S...	Dominique	200 km
75	C...	Mickael	200 km
76	C...	Arnaud	200 km
77	F...	Doria	
78	F...	Marc	400 km
79	R...	Tanguy	
80	F...	Lise	
81			
82	G...	Jean-Claude	
83	C...	Maxime	400 km
84	L...	Alexandre	
85	M...	François	1200 km
	Nom	Prénom	(B)RM

86	D ...	Christophe	600 km
87	A...	Martin	
88	V...	Dirk	1000 km
89	L...	Patrick	
90	L...	Thierry	600 km
91	L...	Franck	
92	P...	Christelle	
93	H...	Bernard	
94	J...	Daniel	
95	T...	David	2000 km
96	M...	Elena	
97	R...	Gilles	
98	J...	Patrick	300 km
99	A...	Elaine	
100	S...	Franka	
101	L...	Marc	1000 km
102	H...	Xander	
103	B...	Patrick	1000 km
104	A...	Alla	1200 km
105	O...	William	
106	R...	Thomas	
107			
108	L...	Nicolas	600 km
109	B...	Guillaume	1000 km
110	P...	Anne-Sophie	600 km
111	P...	Sébastien	600 km
112	C...	Stéphane	600 km





# **Vous trouverez au point central**

## **Un accueil ouvert**

- le samedi 23 mai de 7h00 à 9h00 pour retirer votre dossier.
- du samedi 23 mai 9h au dimanche 31 mai à 17h = 24h/24 pour vous accueillir au départ et au retour de vos boucles.

## **Un parking pour votre véhicule.**

## **Des sanitaires et des douches.**

## **Coté ravitaillement la possibilité :**

- de boire (eau plate et pétillante, coca, jus de fruits, café, ...),
- de manger (jambon, rillettes/pâté, fromage, fruits, pain, barres céréales, fruits secs, ...),
- de remplir vos bidons avec de l'eau,

## **Quelques outils pour faire de la mécanique.**

**La possibilité de faire votre provision de bière en bouteilles (à payer en liquide ou chèques).**

## **Une salle pour étendre votre duvet.**



# LES RAYONS NORMANDS

Comité régional  
Cyclotourisme  
Normandie

DES PARCOURS  
de 70 à 1500 km

## Les Rayons Normands d'Or



Au départ de Rouen

21 parcours de 124 à 1350 km et de 900 m à 20 730 m de dénivelé soit 11 949 km pour 36 016 m de dénivelé.

(Ajaccio, Amiens, Besançon, Bordeaux, Caen, Châlons-en-Champagne-Ferrand, Dijon, Lille, Limoges, Lyon, Marseille, Metz, Montpellier, Nantes, Paris, Poitiers, Rennes, Strasbourg, Toulouse)

## Les Rayons Normands d'Or



Au départ de Caen

21 parcours de 149 à 1 420 km et de 1 284 à 17 500 m de dénivelé soit 11 991 km pour 82 300 m de dénivelé.

(Ajaccio, Amiens, Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Châlons-en-Champagne, Dijon, Lille, Limoges, Lyon, Marseille, Metz, Montpellier, Châlons, Paris, Poitiers, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse)

## Les Rayons Normands d'Argent



Au départ de Rouen

4 parcours de 70 à 227 km et de 371 m à 2 231 m de dénivelé soit 837 km pour 5137 m de dénivelé.

(Ajaccio, Amiens, Besançon, Rouen, Strasbourg, Toulouse)

## Les Rayons Normands d'Argent



Au départ de Caen

4 parcours de 71 à 180 km et de 871 à 1 945 m de dénivelé soit 526 km pour 5528 m de dénivelé.

(Ajaccio, Amiens, Rouen, Strasbourg, Toulouse)

## Les Rayons Normands de Bronze



Au départ de Rouen

5 parcours de 105 à 230 km et de 984 à 2 094 m de dénivelé soit 735 km pour 6 410 m de dénivelé.

(Ajaccio, Amiens, Rouen, Strasbourg, Toulouse)

## Les Rayons Normands de Bronze



Au départ de Caen

10 parcours de 84 à 350 km et de 620 à 3 577 m de dénivelé soit 2 019 km pour 18 592 m de dénivelé.

(Ajaccio, Amiens, Besançon, Rouen, Strasbourg, Toulouse)

Une randonnée permanente  
à la portée de tous...

## Contacts

Patrice LEGAL - 06.22.40.83.96 - legal.patrice@orange.fr  
Michel CHAUSSEPIED - 06.98.34.18.14 - chaussepiedmichel1871@gmx.fr  
Daniel FIANT - 06.08.42.02.29 - daniel.fiant@wanadoo.fr