

La Seine  
à Vélo  
*De Paris à la Mer*

Dossier de presse

2023  
2024





01

La Seine à Vélo, une *diversité d'expériences* sur des territoires aux multiples facettes

02

*les étapes*  
à découvrir

03

Sur la route des *Jeux Olympiques et Paralympiques* de Paris

04

*Organiser*  
son voyage

05

Les *témoignages*  
des cyclistes

La Seine à Vélo

# O1

Une *diversité d'expériences*  
sur des territoires aux multiples facettes

Inscrite au schéma national des véloroutes (sous l'appellation V33), La Seine à Vélo a été classée parmi les 25 destinations incontournables en 2022 du National Geographic et figurait dans les 52 destinations à visiter en 2022 par le New York Times.

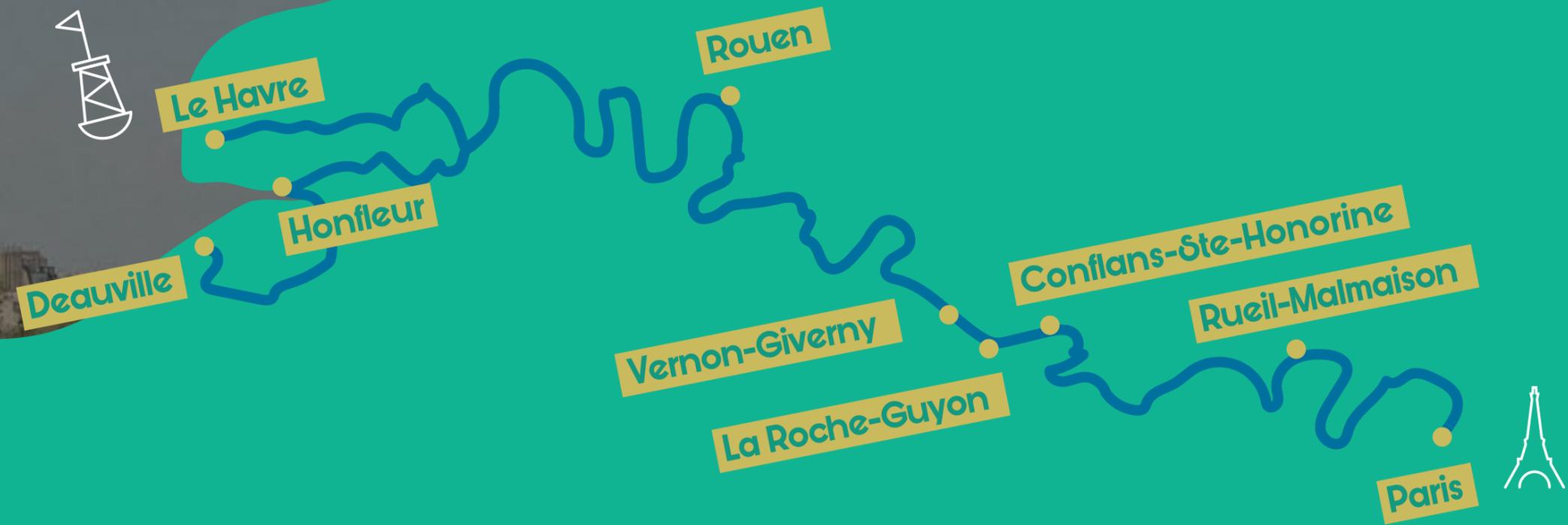
Depuis octobre 2020, La Seine à Vélo offre **520 km de découvertes le long de la Seine, au cœur de l'Île-de-France et de la Normandie.** De Paris jusqu'au Havre ou Deauville, selon le point d'arrivée choisi, l'itinéraire cyclable traverse **8 départements français** (Paris, Seine-Saint-Denis, Hauts-de-Seine, Yvelines, Val d'Oise, Eure, Seine-Maritime et Calvados), plus de **130 communes** et autant de paysages singuliers, **du plus urbain au plus bucolique.**

Une multitude d'aventures et d'émotions attendent les cyclistes débutants comme aguerris à chaque méandre du fleuve emblématique. Ils pourront vivre **les étapes incontournables de l'Impressionnisme, observer des sites naturels rares et admirer des monuments emblématiques et inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO.** Mais également **se régaler autour de tables locales et de produits du terroir, faire des découvertes culturelles et artistiques ou profiter des loisirs au fil de l'eau.**

Modulable à l'infini selon ses envies et son niveau, **en solo, en couple ou entre amis,** lors **d'un week-end ou d'un plus long séjour** pouvant aller jusqu'à 10 jours, l'expérience sur La Seine à Vélo répond autant aux **envies sportives, de déconnexion ou de voyage plus responsable** et authentique, à deux coups de pédales de chez soi.

Avec la Ville de Paris comme point de départ, La Seine à Vélo donne aussi l'opportunité d'être **au plus proche des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024.** Plusieurs des **lieux phares** (compétitions, centres d'entraînement, camps de base des équipes, zones de célébration...) de cet événement d'envergure internationale **sont accessibles depuis l'itinéraire** à Paris et en Île-de-France.

La Seine à Vélo, ce sont **16 territoires engagés ensemble,** en association avec l'État, en faveur du rayonnement touristique et économique de la Seine.



Yvelines  
Le Département

# 02

*les étapes*  
à découvrir



Les étapes à ne pas manquer :



Impressionnisme



Culture  
& arts



Patrimoine  
architectural



Gastronomie



Seine

À la (re)découverte des rives de la Seine :  
**DE PARIS À CONFLANS-SAINTE-HONORINE**



### Paris

(Re)découvrir la Ville avant de se lancer sur la route (musée Carnavalet sur l'histoire de Paris, rives de Seine inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO).



### Saint-Denis

Longer la Street Art Avenue et rejoindre la basilique cathédrale et sa nécropole royale, inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.



### Colombes

Traverser la Promenade bleue qui passe par deux parcs départementaux le long de la Seine, entre le pont de Colombes et Rueil-Malmaison.



### Rueil-Malmaison

S'émerveiller devant le Domaine national de Malmaison qui donne à voir une partie plus intime du patrimoine napoléonien.



### Chatou

Plonger dans le Paris bohème du XIXe siècle sur l'île des Impressionnistes où se situent le fameux Hameau Fournaise, lieu qui inspira à Renoir son "Déjeuner des Canotiers", la galerie Bessières et le musée Fournaise.



### Conflans-Sainte-Honorine

Faire un arrêt au musée de la Batellerie et des voies navigables pour en apprendre plus sur l'histoire fluviale française.



### La Frette-sur-Seine

Passer par la Promenade des peintres où sont exposées les œuvres impressionnistes de Pissaro, Marquet, Daubigny, etc.



### Croissy-sur-Seine

Faire un stop à l'espace Chanorier, lieu historique et culturel composé notamment du château Chanorier et du musée de la Grenouillère.

Cette balade permet de découvrir Paris et l'Île-de-France sous un angle inédit. Entre nature et patrimoine, les cyclovoyageurs sont amenés à traverser l'Histoire, les époques et les styles. Si le parcours depuis Paris à Rueil-Malmaison donne à voir un riche patrimoine architectural, la suite, de Chatou à Conflans-Sainte-Honorine, transporte de l'époque impressionniste à celle des bateliers et marins.



#### Départ :

Parvis de Notre-Dame

#### Accès :

RER C gare de Saint-Michel Notre-Dame

#### Distance à vélo :

55 km (facile)

#### Durée idéale du séjour :

2 jours



#### Pour les papilles :

Néméto à Nanterre ou La P'tite Soeur (Artisans du tourisme) à Sartrouville pour une dégustation de bière dans une brasserie artisanale.

Les Rives de la Courtille à Chatou pour un déjeuner dans un cadre bucolique.

L'Imprévu (labellisé Accueil Vélo) à Conflans-Sainte-Honorine pour des plats authentiques avec vue sur la Seine.



#### Services de location de vélo [possibilité one-way] :

Paulette Bike à Paris

Dolcevia à Paris



#### Gares accessibles sur le parcours :

Gares parisiennes, Colombes, Nanterre, Rueil-Malmaison, Chatou-Croissy, Sartrouville, Conflans-Sainte-Honorine

Une promenade au cœur de la nature francilienne  
empreinte d'histoire et d'Impressionnisme :  
**DE POISSY À GIVERNY**

## Poissy

Prendre le temps d'admirer la Villa Savoye, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, et la collégiale Notre-Dame, église du XIIème siècle.

## Carrières-sous-Poissy

Se laisser surprendre par le Parc du Peuple de l'Herbe, dédié à la préservation de la biodiversité et aux expositions d'insectes.

## Mantes-la-Jolie

Faire une halte devant le vieux pont de Limay, l'un des plus anciens ponts de France, ou encore la curieuse tour Saint-Maclou.

## Parc naturel régional du Vexin français

S'évader dans cet espace de 71 000 hectares aux paysages étonnants (coteaux calcaires, marais, bois...).

## Vétheuil

Découvrir ce village pittoresque du Vexin français rendu célèbre par les œuvres de Claude Monet qui y résida de 1878 à 1881.

## Haute-Isle

Faire une halte devant l'église troglodytique, dont la nef est entièrement excavée dans la roche.

## La Roche-Guyon

Visiter le "Plus Beau Village de France" et son Château, avec son potager fruitier et son donjon surplombant la vallée.

## Giverny

Tomber sous le charme de la Fondation Monet ou du Musée des Impressionnistes dans ce village phare du mouvement impressionniste.

Ce circuit allie découvertes culturelles, paysages naturels surprenants et pauses contemplatives, au fil des méandres et des îles de la Seine. Après s'être attardés devant le riche patrimoine architectural de Poissy et de Mantès-la-Jolie, les cyclotouristes rejoignent La Roche-Guyon et son château dressé tel un phare sur les falaises de craies, avant de repartir sur la trace de Claude Monet jusqu'à Giverny.



### Départ :

Gare de Poissy

### Accès :

Transilien J

### Distance à vélo :

85 km (facile)

### Durée idéale du séjour :

2 jours



### Pour les papilles :

L'Atelier de Gaëtan (Accueil Vélo) à Juziers pour une crêpe revigorante.

La Grotte à Bières à La Roche-Guyon pour une pause désaltérante avec vue.

L'ancien hôtel Baudy à Giverny pour un repas dans une ambiance artistique.



### Services de location de vélo (possibilité one-way) :

Givernon rental station à Vernon



### Gares accessibles sur le parcours :

Poissy, Mantès Station, Vernon-Giverny

Une plongée dans le patrimoine médiéval normand :  
**DE VERNON À ROUEN**

## Les Andelys

Monter à l'assaut des ruines du Château-Gaillard pour bénéficier d'une vue imprenable sur les falaises de craies et les méandres de la Seine.

## Poses

Succomber à cette ancienne cité batelière où l'histoire des marinières est ancrée dans les mémoires (musée de la Batellerie, église Saint-Quentin).

## Parc de Léry-Poses

Profiter de ses trois lacs, ses deux plages de sable fin, sa serre tropicale Biotropica et d'une multitude d'activités nautiques et sportives.

## Pont-de-l'Arche

Se laisser charmer par cette authentique cité fortifiée, ses rues étroites, ses maisons à pans de bois, sa tour crénelée et son église au style gothique.

## Elbeuf

Poser le pied à terre dans ce lieu labellisé ville d'« Art et Histoire » et en apprendre plus sur son riche passé industriel à La Fabrique des Savoirs.

## Rouen

Déambuler dans son cœur médiéval préservé, marqué par l'Impressionnisme (Gros-Horloge, le quartier des antiquaires, l'Aître Saint-Maclou, la cathédrale Notre-Dame de Rouen, le Musée des Beaux-Arts). Rejoindre la côte Sainte-Catherine pour admirer le plus beau des panoramas de la ville.

## Vernon

Faire une halte devant son emblématique Vieux Moulin.

## Saint-Pierre du Vauvray

Découvrir son pont à l'arche singulière dessiné par Freyssinet.

## Porte-de-Seine

Parcourir ce charmant village qui offre une vue remarquable sur les coteaux de la Seine.

Ce passage offre un environnement paisible et pittoresque où l'eau est omniprésente. Les cyclotouristes longent la Seine par des chemins de halage, au pied des falaises de craie, jusqu'aux Andelys et son Château-Gaillard, témoin de l'histoire médiévale normande. La suite du parcours les amène à la découverte de villages au charme authentique avant de rejoindre la « Ville aux Cent clochers » par la voie verte de la confluence de l'Eure avec la Seine.



### Départ :

Gare de Vernon

### Accès :

Transilien J

### Distance à vélo :

102 km (bon coup de pédale)

### Durée idéale du séjour :

3 jours



### Pour les papilles :

**Aux Tilleuls** (Accueil Vélo) à Poses pour une cuisine traditionnelle dans un cadre convivial

**L'Hostellerie Saint-Pierre** à Saint-Pierre-du-Vauvray pour des spécialités locales dans un magnifique cadre en bord de Seine

**Edmond** à Val-de-Reuil pour un restaurant, une cantine, un jardin, une terrasse, un atelier et beaucoup d'autres choses encore !



### Services de location de vélo [possibilité one-way] :

**Office de Tourisme** de Rouen  
**Georget Cycles** à Louviers  
**Le Parc** de Léry-Poses



### Gares accessibles sur le parcours :

Val-de-Reuil, Pont de l'Arche-Alizay, Gaillon-Aubevoye, Rouen



Une parenthèse nature et épicurienne entre «terre et mer» :

## DE ROUEN À DEAUVILLE

Cet itinéraire mène d'abord les cyclotouristes jusqu'aux confins du Marais-Vernier par la route des chaumières. Ils traversent des paysages champêtres et vallonnés mêlant prairies verdoyantes, vergers, villages typiques et chaumières. Ils y trouvent notamment des tables conviviales et une cuisine de terroir de qualité. Le parcours se poursuit sur les berges de la Seine jusqu'au port de Honfleur avant de retrouver la campagne du Pays d'Auge où règne le savoir-faire gastronomique du calvados. Il ne reste plus qu'une ultime élancée pour rejoindre les fameuses planches de Deauville pour une baignade et une dégustation de fruits de mer bien mérités.



### Aizier

Sillonner La route des chaumières à la découverte des fameuses bâtisses normandes à pans de bois et couvertes de toits de chaume jusqu'au Marais-Vernier.



### Marais-Vernier

Traverser ce site naturel unique à la faune et la flore riche et variée. Faire une halte à la Grand Mare et à Saint-Samson-de-la-Roque, tour panoramique.



### Berville-sur-Mer

Découvrir cet ancien port de pêche en bord de Seine qui a su garder son authenticité.



### Honfleur

Se laisser séduire par son port et ses ruelles ornées de maisons à colombages ou habillées d'ardoises, comme le firent avant eux de nombreux artistes.



### Trouville-sur-mer

Longer le bord de mer dans une ambiance "Belle Époque" et déguster des fruits de mer fraîchement débarqués.



### Deauville

Monter en haut du Belvédère pour admirer la vue à 360° puis faire une pause culturelle en visitant Les Franciscaines.



#### Départ :

Gare de Rouen

#### Accès :

Train NOMAD

#### Distance à vélo :

172 km (ça monte)

#### Durée idéale du séjour :

4 jours



#### Pour les papilles :

**Le Relais des Chaumières** à Aizier pour déguster des plats 100% maison à base de produits frais issus de producteurs locaux.

#### Calvados Père Magloire l'Expérience

à Pont-l'Évêque pour découvrir les secrets de l'élaboration du calvados et profiter d'une dégustation.

#### La Ferme Saint Siméon (Accueil Vélo)

à Honfleur, auberge qui accueillait à l'époque la communauté artistique et qui offre une vue sur la chaumière de « la route sous la neige », célèbre tableau de Monet.



#### Services de location de vélo (possibilité one-way) :

**Les Trouvillaises** à Deauville et Trouville



#### Gares accessibles sur le parcours :

Rouen, Pont-l'Évêque, Deauville

# 03

*Jeux Olympiques et  
Paralympiques*  
de Paris



## LES SITES CLÉS À OBSERVER À PROXIMITÉ DE L'ITINÉRAIRE

### Colombes

**Le Stade Yves-du-Manoir**, qui fut le principal site des Jeux de 1924, sera le site olympique du hockey sur gazon.

### Saint-Germain-en-Laye

**Labellisée Terres de jeux**, la ville accueillera les athlètes et les membres du Comité Olympique de Grande-Bretagne.

### Croissy-sur-Seine

**Le Stade Omnisports du Chemin de Ronde** a été retenu pour le football et le beach volley. Il a aussi été sélectionné comme camp de base de l'équipe du Tonga et des équipes des phases finales lors de la coupe du monde de rugby en 2023.

### Plaine Commune

Accueille **3 sites de compétitions** :

**Le Stade de France** : épreuves d'athlétisme, de rugby à 7 et cérémonie de clôture des Jeux Olympique et Paralympiques

**Le Centre Aquatique Olympique** : épreuves de natation artistique, de plongeon et phases préliminaires du water-polo

**Le parc Georges-Valbon** : épreuves du Para marathon

### Paris

Pour les cérémonies d'ouverture, les épreuves et les festivités :

**Quais de Seine** : cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques, épreuves de nage

**Hôtel de Ville** : départ du Marathon et du Marathon pour Tous, Club 2024

**Place de la Concorde** : cérémonie d'ouverture des Jeux Paralympiques et sports urbains (basketball 3x3, BMX freestyle, breaking et skateboard)

**Trocadéro** : Champion's Park

**Arena porte de la Chapelle** : badminton, gymnastique rythmique

Tous les sites parisiens qui feront vivre gratuitement la grande fête olympique sont à retrouver [ici](#).

### Rueil-Malmaison

**5 sites** de la ville ont été retenus comme centres d'entraînement de plusieurs disciplines des Jeux Olympiques :

**Le Complexe sportif de l'écoquartier de l'Arsenal** : tennis de table, handball et judo

**Le Stadium** : basketball et escrime

**Le Stade du Parc** : rugby à 7 et football

**Le Complexe sportif du Vert Bois** : gymnastique artistique et tennis

**Le Complexe sportif Michel Ricard** : gymnastique rythmique

La Seine à Vélo propose de se mettre en selle pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Épreuves, entraînements, célébrations... Pourquoi ne pas rejoindre à vélo les sites clés de cet évènement majeur grâce au parcours de La Seine à Vélo ?

Une alternative à la voiture ou aux transports en commun qui permet de se déplacer plus facilement d'un site à l'autre, d'en profiter pour découvrir Paris et l'Ile-de-France en plein air et de vivre les Jeux de manière sportive !

# 04

## Organiser son voyage



**Bon à savoir :** Pour rejoindre une étape plus rapidement, il est possible **d'embarquer son vélo à bord d'un train** et de débarquer dans une des nombreuses gares présentes sur le parcours. L'itinéraire est **membre du réseau France Vélo Tourisme**, association dont l'objectif est de développer le tourisme à vélo en France. Elle permet notamment d'identifier les véloroutes qui rejoignent La Seine à Vélo (la Veloscénie, la Scandibérique, l'Avenue Verte London-Paris et la Vélomaritime).

Le site internet [www.laseineavelo.fr](http://www.laseineavelo.fr) permet de calculer son itinéraire selon les lieux de départ et d'arrivée souhaités. Des **suggestions de parcours personnalisés** sont disponibles en fonction de ses envies ou du degré de difficulté recherché (j'ai l'habitude / je débute / ça monte). En plus de donner un aperçu complet du parcours recommandé (carte, tracé GPX, dénivelés, kilométrage, nombre d'étapes, etc.), la plateforme recense également **hébergements, restaurants, idées de sorties, étapes détaillées et infos pratiques** (lieux labellisés Accueil vélo, loueurs/réparateurs de vélos...) sur l'ensemble de l'itinéraire.



# 05

*Les retours d'expériences*  
des cyclistes



**Sybille et Ludovic ont réalisé  
Paris-Le Havre en couple,  
en 448 km et 7 jours :**

“Longer la Seine nous a permis de découvrir son histoire et son utilisation par l’Homme. Parmi nos coups de cœur figurent la partie romantique à partir de Chatou où le temps semble s’être arrêté à l’époque des Impressionnistes, puis l’arrivée en Normandie, par la Route des Fruits, la Route des Chaumières, et les parcs naturels, sans oublier les nombreux monuments historiques majestueux rencontrés au fil de la navigation... La Seine à vélo nous a laissé des souvenirs impérissables qui ont renforcé notre passion du voyage à vélo.”



Crédit photos : Aurore Boréale / David Darrault  
Mise en page et conception : Rebecca Gadegbeku

# La Seine à Vélo



[www.laseineavelo.fr](http://www.laseineavelo.fr)



*Contacts Presse - Citron Plume*

Marine Picard - [marine.picard@citronplume.fr](mailto:marine.picard@citronplume.fr) - 01 40 08 03 25

Caroline Dijon - [caroline.dijon@citronplume.fr](mailto:caroline.dijon@citronplume.fr) - 07 88 70 90 93