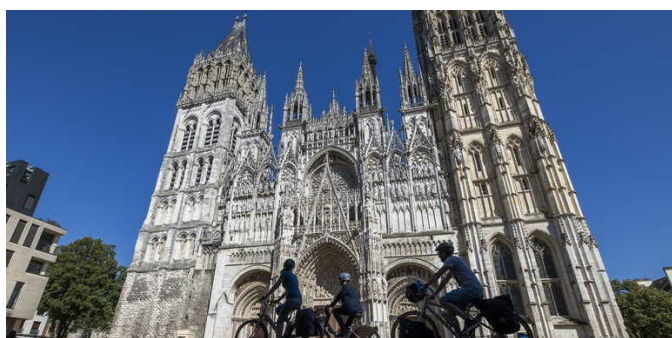


# Poses / Rouen

## La Seine à Vélo



**Départ**  
Poses

**Arrivée**  
Rouen

**Durée**  
3 h 02 min

**Distance**  
45,72 Km

**Niveau**  
J'ai l'habitude

Sur cette étape, vous rejoindrez Rouen, la « Ville aux Cent clochers ». En passant par la cité médiévale de Pont-de-l'Arche, vous ne résisterez pas à une pause au bord de l'eau là où l'Eure et la Seine se rejoignent. Ne manquez pas non plus l'Abbaye Notre Dame de Bonport fondée par Richard Cœur de Lion. Plus loin, Elbeuf, connue pour son industrie drapière expose gratuitement ce riche passé industriel à La Fabrique des Savoirs. Le Cirque Théâtre, l'un des huit derniers « cirques en dur » de France mérite également le détour. De retour sur le halage de la Seine, les impressionnantes falaises de craie creusées par le fleuve veillent sur vous, l'église semi-troglodyte d'Orival est l'occasion de s'en approcher. La traversée de la surprenante forêt de La Londe Rouvray est la porte d'entrée naturelle sur Rouen. Une ville dynamique remplie d'histoire où il fait bon déambuler dans son cœur médiéval préservé.

## L'itinéraire

De Poses, l'itinéraire de la Seine à vélo longe l'étang des Deux Amants et le parc Biotropica par un cheminement piétons/vélos. Le parcours passe sous la voie ferrée et longe l'Eure par une agréable voie verte jusqu'à Pont-de-l'Arche. Petites routes entre Pont-de-l'Arche et Criquebeuf-sur-Seine (existence d'un chemin de terre sur 800m). Voie cyclable en bordure du fleuve le long de la D921 pour rentrer dans Elbeuf. A Elbeuf, un itinéraire provisoire traverse la Seine par le pont Guynemer durant les travaux du Pont Jaurès qui accueillera l'itinéraire définitif. Deux ouvrages à franchir pour rejoindre Orival (pont routier et pont ferroviaire surplombant la Seine) avec obligation de mettre pied à terre pour ce dernier en raison d'une faible largeur et d'une hauteur de garde-corps non adaptée aux cyclistes. D'Orival à Oissel, prudence sur la D18 même si la vitesse est limitée à 50 km/h sur les 8 km. Bifurcation à Oissel en direction de l'hôpital (rue Pierre Curie) puis traversée de La Londe Rouvray par un chemin revêtu interdit aux véhicules, dénivelé assez important sur une courte section de la partie forestière après une passerelle en surplomb d'une voie rapide qui s'emprunte "pied à terre". Vous sortez de la forêt au niveau du Zénith. Pour rejoindre le centre-ville de Rouen, aménagements cyclables le long de la D938. Au rond point rectangulaire des Bruyères continuer le long de la D938, direction Rouen. Une fois en bord de Seine, prendre le pont Jeanne d'Arc pour rejoindre le centre ville.

## Gares SNCF

- Gares Intercité et TER à Val de Reuil; Pont-de-l'Arche; Elbeuf Saint Aubin; Oissel
- Gare TGV et TER à Rouen
- Réseau Astuce Rouen : Métro, bus, Fast, Téor desservant la totalité de l'agglomération Rouennaise et réseau TAE à Elbeuf desservant l'agglomération elbeuvienne et notamment la gare SNCF située à Saint-Aubin-lès-Elbeuf
- Terminal gare autocars longue distance : avenue Champlain (Paris, Caen, Lille)

## A ne pas manquer

- **Pont-de-l'Arche et abbaye de Bonport** : En bord de Seine, visitez une [abbaye normande fondée par Richard Cœur de Lion](#). Située à 1 h à vélo au sud de Rouen dans un grand parc avec vue sur la Seine, cette abbaye cistercienne fut fondée en 1189 par Richard Cœur de Lion. Il faillit se noyer dans la Seine et fit vœu,

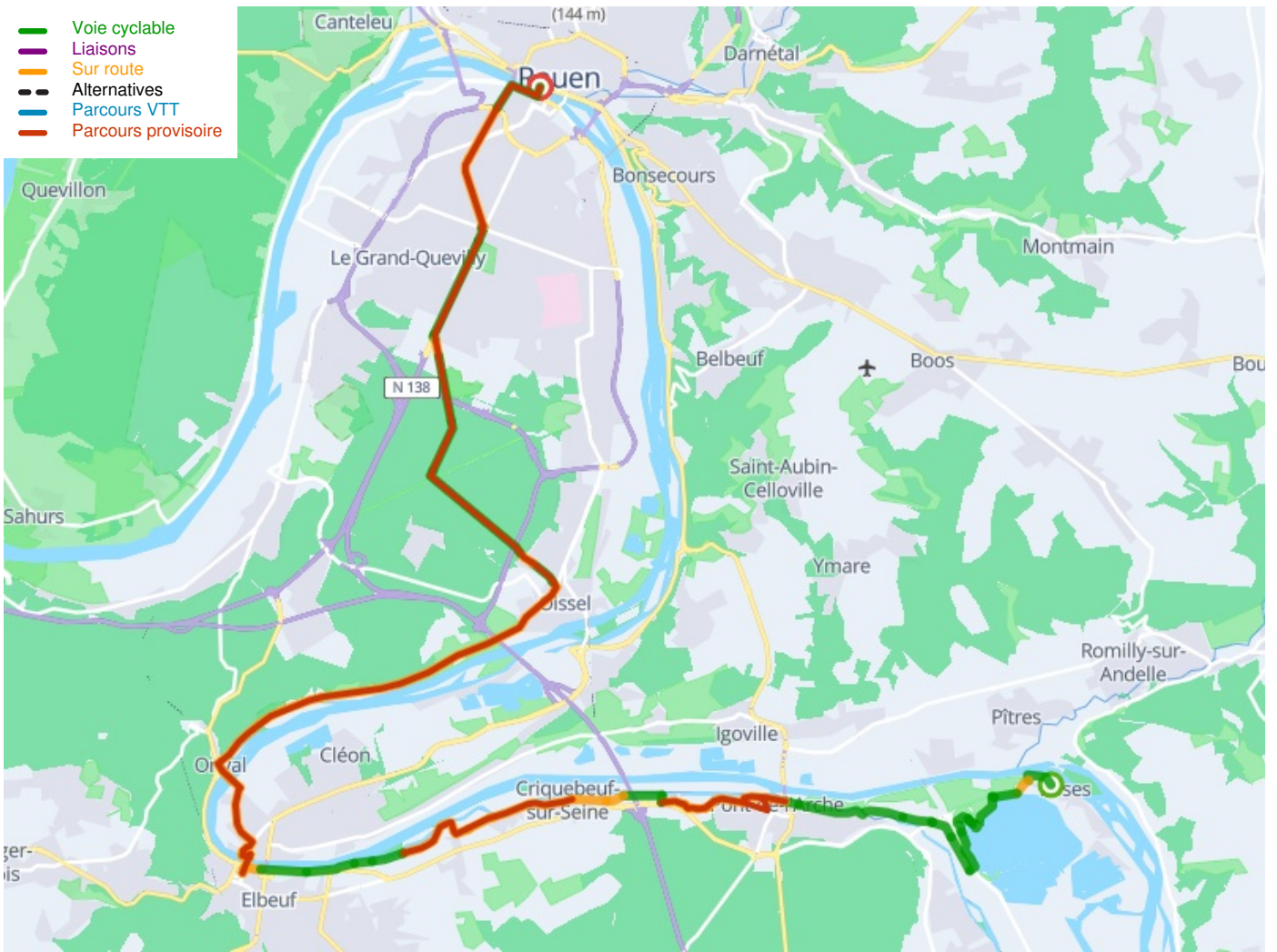
s'il arrivait à « bon port » sur l'autre rive, de fonder un monastère à cet endroit. Le domaine fut vendu comme bien national en 1791. Subsistent les bâtiments monastiques du Moyen Age : salle capitulaire, salle de travail, cellier, cuisines et réfectoire voûté du 13e siècle.

**Bon plan** : découvrez [Pont-de-l'Arche la médiévale grâce à l'application dédiée.](#)

- **Cirque théâtre à Elbeuf** : Sans équivalent dans l'univers du spectacle, le [Cirque-Théâtre d'Elbeuf](#), construit en 1892, reste l'un des huit derniers cirques « en dur » visibles en France. Ré-ouvert en 2007, ce pôle national du cirque est un lieu de diffusion de spectacles, de création, de production, de découverte et de rencontres artistiques à la vocation internationale. Dans le cadre du label Villes et Pays d'Art et d'Histoire, des visites exceptionnelles du lieu sont également organisées.
- **Fabrique des savoirs à Elbeuf (gratuit)** : [La Fabrique des Savoirs](#), équipement de la Métropole Rouen Normandie, située à Elbeuf dans le quartier Blin, regroupe :
  - Le Musée d'Elbeuf : La Seine fait le lien entre les trois grandes sections du musée : sciences naturelles, archéologie et patrimoine industriel.
  - Le Centre d'archives patrimoniales : il conserve de nombreux documents, sources uniques et essentielles pour la connaissance de l'histoire des habitants des communes.
  - Le Centre d'interprétation de l'architecture et du patrimoine, dans le cadre du label « Villes et Pays d'art et d'histoire » : il présente une exposition permanente, des maquettes et des équipements audiovisuels autour de l'évolution architecturale et urbaine du territoire elbeuvien.
- **Cathédrale Notre Dame de Rouen** : Au cœur de la ville historique, [la cathédrale](#) résume l'évolution de l'art gothique, depuis le début de sa construction au XIIe siècle sur les fondations d'une basilique du IVe siècle et d'un ensemble roman du XIe. Détruite lors des invasions vikings en 841, puis, partiellement, en 1944, par les bombardements alliés, la cathédrale est un édifice vivant, en perpétuelle évolution. Sa flèche de fonte s'élève à 151 mètres (la plus haute de France) depuis le XIXe siècle. La cathédrale est également la seule de France à bénéficier d'un palais archi-épiscopal attenant encore occupé par un archevêque. Le chœur de la cathédrale abrite les tombeaux des ducs de Normandie, parmi lesquels Rollon, fondateur du duché en 911, ainsi que le cœur de Richard Cœur de Lion, roi d'Angleterre et duc de Normandie.
- **Le Gros Horloge** : Symbole de la ville situé dans une des rues commerçantes piétonne, [cet ensemble architectural](#) est constitué d'un beffroi gothique, d'une arcade et d'un cadran Renaissance et d'une fontaine du XVIIIe siècle. Le beffroi abrite les cloches de la ville et l'un des plus anciens mécanismes d'horlogerie d'Europe qui a été en fonctionnement du XIVe siècle à 1928. À l'intérieur, la scénographie contemporaine du parcours dévoile l'envers du décor de ce monument exceptionnel dédié au temps : la salle des cadrans, les anciens appartements du gouverneur de l'horloge, le beffroi et le mécanisme du XIVe siècle, les premières cloches municipales ainsi qu'un panorama unique sur la ville.
- **Quartier des Antiquaires (Saint Maclou)** : Prenez le temps de flâner dans les ruelles [du quartier Saint Maclou](#), les maisons à pans de bois enjolivent les superbes devantures des boutiques et restaurants. La rue piétonne vous emmène de la place du Lieutenant Aubert et sa vue sur l'Abbatiale Saint-Ouen jusqu'à la Place Barthélémy et sa vue sur l'église Saint-Maclou et sa façade faite de dentelle. Parsemés dans la rue, des petits passages étroits symboliques de l'organisation des rues à l'époque médiévale, vous donneront envie de vous perdre et découvrir de nouveaux trésors. Ne manquez pas l'insolite Aître Saint Maclou, ancien cimetière médiéval et aujourd'hui havre de paix qui vient tout juste d'être restauré.

- **Jeanne d'Arc** : [Jeanne d'Arc à Rouen](#), un personnage emblématique de la ville. Elle est omniprésente dans les rues, les places et les monuments de la capitale de Normandie... De la Tour de la Pucelle, en passant par la Place du Vieux Marché et la Cathédrale Notre-Dame, un parcours retrace ses dernières heures au détour des rues de la ville.
- **L'Historial Jeanne d'Arc à Rouen** : se situe dans les bâtiments de l'Archevêché. Il abrite les vestiges de la salle de l'Officialité où fut prononcée la condamnation de Jeanne d'Arc en 1431 et où se déroula le second procès qui en 1456, annula le premier. La scénographie retrace les visages et les histoires de « Jeanne » grâce aux nouvelles technologies [dans un cadre médiéval](#).
- **Le Musée des Beaux-Arts** : Ouvert en 1809, il est l'un des premiers musées de France par la richesse de ses collections, couvrant toutes les époques (du XVIe au XXe siècle) en peintures, dessins, sculptures et objets décoratifs : Caravage, Vélasquez, Poussin, Rubens, Puget, Delacroix, Géricault, Modigliani, Duchamp... y sont exposés. On y admire également la plus importante collection impressionniste hors de Paris : Monet, Pissarro, Renoir, Sisley. Il est rénové en 1994 par l'architecte d'intérieur Andrée Putman qui crée de vastes espaces et lumineux, notamment le jardin des sculptures, dédié à la [contemplation et la détente](#).

- Voie cyclable
- Liaisons
- Sur route
- - - Alternatives
- Parcours VTT
- Parcours provisoire



**Départ Poses**



**Arrivée Rouen**

