

# La Seine à Vélo

*De Paris à la Mer*



# SOMMAIRE

1. ÉDITO

2. LA SEINE À VÉLO

3. UNE DIVERSITÉ D'EXPÉRIENCES  
SUR DES TERRITOIRES AUX  
MULTIPLES FACETTES

4. DES MICRO-AVENTURES  
À ADAPTER SELON SES ENVIES

5. LE CYCLOTOURISME AU FIL  
DE LA SEINE, UNE MANIÈRE  
DE VOYAGER PLUS LOCALE  
ET DURABLE

6. LES RETOURS  
D'EXPÉRIENCES DES CYCLISTES

7. INFORMATIONS  
PRATIQUES

# 1. ÉDITO

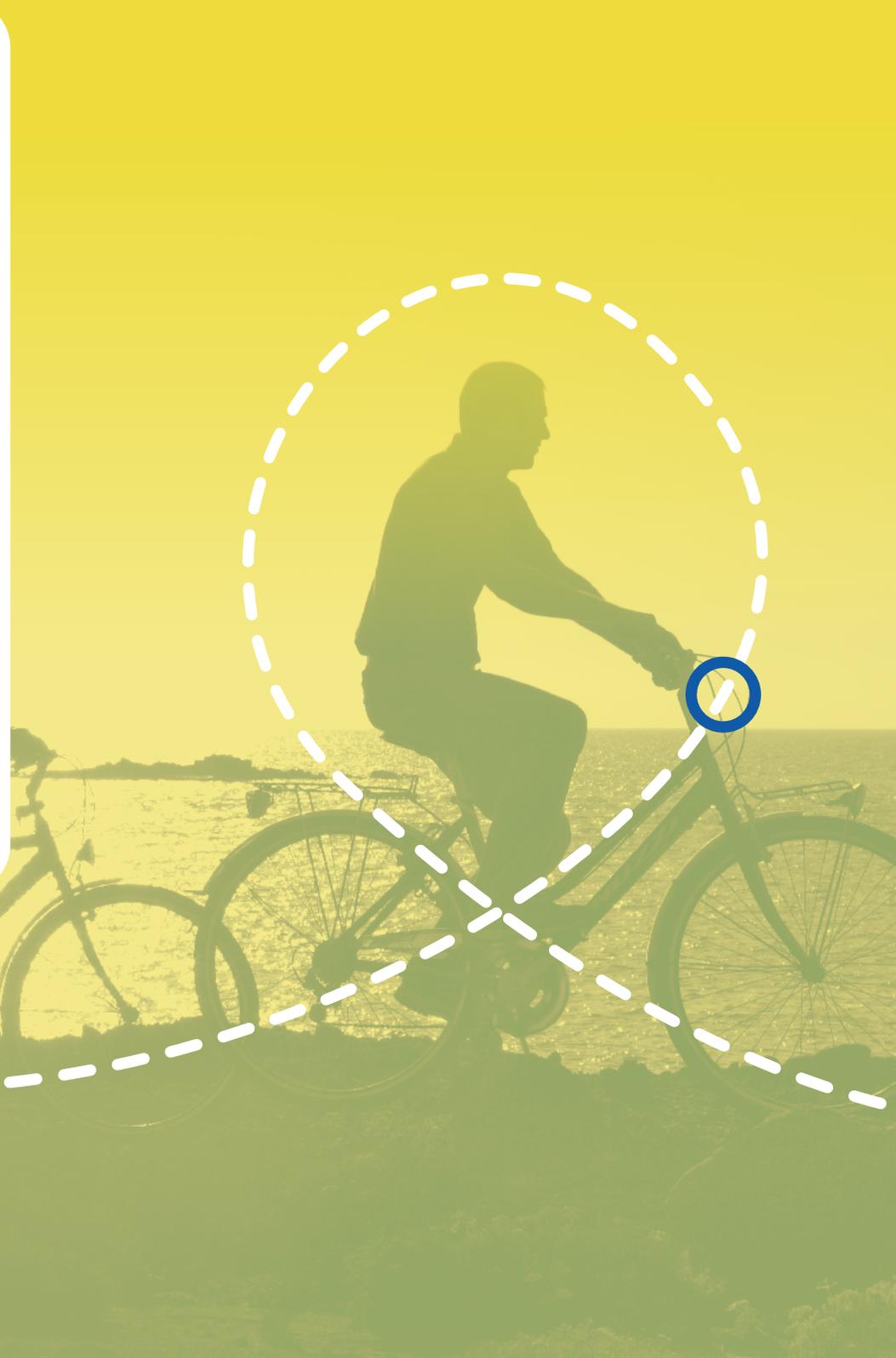
“De renommée mondiale et source d’inspiration de nombreux peintres et écrivains, la Seine a tous les atouts pour faire d’une balade à vélo une expérience forte en émotions. L’itinéraire de La Seine à Vélo, qui se déroule le long des rives de ce fleuve emblématique de Paris au Havre ou Deauville, allie patrimoine culturel, artistique, historique, architectural, gastronomique et industriel. Si la Seine reste un axe fluvial utilisé par les bateaux de croisière, péniches et porte-conteneurs, sa vallée dévoile son charme à travers une diversité de villages et panoramas, des plus urbains aux plus bucoliques, qui invitent à pédaler à travers

les époques et les styles. En cours d’aménagement, l’itinéraire évolue et s’enrichit en voies propres au fil des mois. Quel que soit son point de départ et d’arrivée, ce voyage au fil de l’eau invite à lâcher prise en se laissant bercer par la Seine, les reflets et les lumières qui s’en dégagent. Et parce que l’itinéraire jongle sur les deux rives de la Seine, des bacs (gratuits) permettent la traversée du fleuve.”



**Thomas  
ELEXHAUSER**

Conseiller départemental  
délégué au tourisme  
et à l’attractivité  
Département de l’Eure  
Chef de file du Comité  
d’itinéraire de La Seine à Vélo



## 2. LA SEINE À VÉLO

Depuis octobre 2020, La Seine à Vélo offre **520 km de découvertes le long de la Seine, au cœur des territoires franciliens et normands.**

Depuis Paris jusqu'au Havre et Deauville, l'itinéraire cyclable invite à pédaler au rythme du fleuve emblématique tout en admirant les décors et les richesses singulières des **8 départements** qu'il traverse (Paris, Seine-Saint-Denis, Hauts-de-Seine, Yvelines, Val d'Oise, Eure, Seine-Maritime et Calvados).

Le parcours propose aux cyclistes, du débutant au plus aguerri, une **multitude de micro aventures entre paysages urbains et**

**nature**, pour répondre aux **envies sportives ou de déconnexion à deux pas de chez soi.**

De l'immersion dans les **décors immortalisés par les peintres impressionnistes** à la découverte des plus grandes pages de l'histoire de France à travers le **riche patrimoine architectural, culturel et artistique** des 130 communes présentes sur le parcours, La Seine à Vélo regorge de trésors locaux. Sans oublier les pauses gourmandes avec les **produits du terroir** et les haltes divertissantes permises par les **bases de loisirs ou les ports de plaisance** le long de la Seine.

La Seine à Vélo a été classée parmi les 25 destinations incontournables en 2022 du National Geographic et figure dans les 52 destinations à visiter en 2022 par le New York Times.



## CHIFFRES CLÉS

- **520 km** d'itinéraire cyclable
- **2** régions
- **8** départements
- **1** fleuve emblématique
- **+ de 130** communes sur le parcours
- **2** parcs naturels régionaux
- **5** villes et pays d'art et d'histoire
- **1** ville et des sites au Patrimoine mondial de l'UNESCO

LE HAVRE

Rives-en-Seine

ROUEN

Honfleur

Jumièges

Léry-Poses

DEAUVILLE

Marais-Vernier

Les Andelys

La Roche-Guyon

Vernon/Giverny

Conflans-  
St-Honorine

Herblay-sur-Seine

Mantes-La-Jolie

St-Denis

Rueil-Malmaison

PARIS

La Seine à Vélo, ce sont **15 territoires engagés ensemble**, en association avec l'État, en faveur du rayonnement touristique et économique de la Vallée de la Seine.

### 3. UNE DIVERSITÉ D'EXPÉRIENCES SUR DES TERRITOIRES AUX MULTIPLES FACETTES

#### Un fleuve emblématique comme fil conducteur

Présente tout au long du parcours, la Seine saura charmer aussi bien les cyclistes en quête de sérénité que d'aventure. Ils pourront **écouter filer le vent en pédalant au rythme du fleuve**, se laisser éblouir par le soleil qui s'y reflète, ou **apprécier les couleurs des paysages** qu'il sillonne, comme le firent avant eux de nombreux peintres impressionnistes. Pour **en apprendre plus sur l'histoire de ce fleuve**

**emblématique** ou faire de lui son terrain de jeu, les idées ne sont pas en reste. Les **musées**, à l'instar de celui de la batellerie et des voies navigables à Conflans-Sainte-Honorine ou du MuséoSeine à Rives-en-Seine, et les **bases de loisirs** présentes sur l'itinéraire permettront de faire des haltes divertissantes jusqu'au vaste estuaire de la Seine qui traverse le Havre et Deauville, deux ports symboliques.

#### Une galerie d'art à ciel ouvert

La Seine à Vélo, c'est aussi **parcourir l'art et la culture au fil de l'eau et des âges**. Du très ancien au plus contemporain, l'itinéraire fait la part belle à une **vaste palette d'œuvres d'art, musées, expositions et styles architecturaux**. Les visiteurs peuvent s'émerveiller aussi bien devant la densité exceptionnelle de sites qui retracent l'histoire de

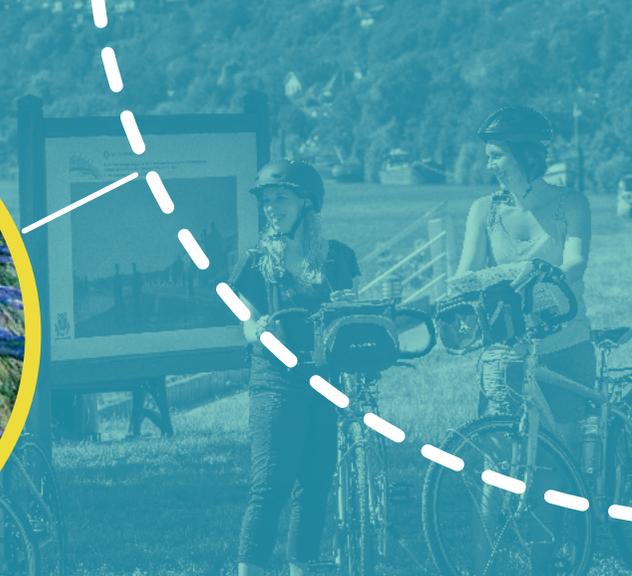
la capitale, que face à la Street Art Avenue du canal Saint-Denis, la Promenade des peintres à La Frette-sur-Seine, le quartier des antiquaires à Rouen, le musée Victor Hugo à Villequier ou encore le patrimoine culturel du territoire Le Havre Seine Métropole, labellisé Pays d'art et d'histoire en 2019.



## Une balade gustative

Parce que la Normandie et l'Île-de-France cultivent depuis toujours le plaisir de la table, chaque étape de La Seine à Vélo est l'occasion de **découvrir la gastronomie locale ou les produits du terroir**. Une pause sucrée chez un artisan des Hauts-de-Seine, un déjeuner au bord du fleuve à Chatou ou dans un restaurant étoilé au guide Michelin

à Terres de Seine, une visite suivie d'un plein de produits du verger à Giverny, une dégustation de bières sur les falaises de La Roche-Guyon ou de calvados dans une distillerie de Normandie, un dîner dans une auberge traditionnelle et conviviale du Marais-Vernier... Les cyclistes auront l'embaras du choix pour leurs pauses gourmandes.



## Un tableau impressionniste vivant

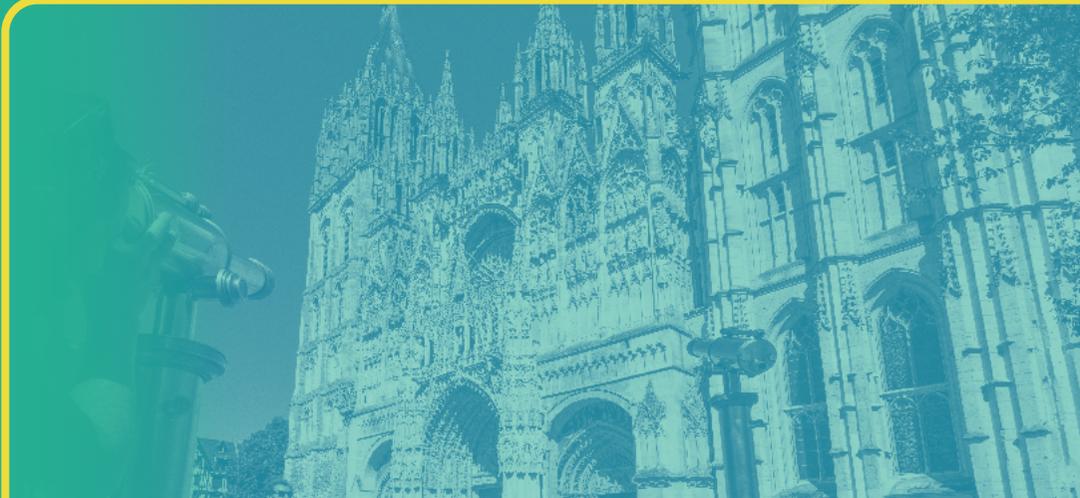
Source d'inspiration de nombreux impressionnistes, la Seine invite à vivre les instants et la poésie qui les ont animés. Les cyclovoyageurs pourront **éveiller leurs sens devant la palette de couleurs et de lumières** offerte par les paysages bucoliques du parcours, puis **s'émerveiller face aux plus belles toiles et lieux préférés des**

**peintres iconiques** du mouvement. De Giverny, village phare qui abrite notamment la Fondation Monet et le Musée des Impressionnistes, au Havre et son musée MuMa qui accueille une riche collection d'œuvres du mouvement, en passant par Chatou avec son île des impressionnistes, La Seine à Vélo est un véritable festival artistique.

## Une promenade à travers l'histoire

Parce que la véloroute traverse plus de 130 communes, elle regorge de **ponts, d'édifices religieux et de monuments classés** devant lesquels s'émerveiller. Des cathédrales emblématiques de Paris et de Rouen aux collégiales de Poissy et de Mantes-la-Jolie, en passant par les sites inscrits sur

la liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO tels que le centre-ville reconstruit du Havre ou la Basilique cathédrale de Saint-Denis et sa nécropole royale, ou encore les nombreux **châteaux, abbayes et villes impériales**, l'itinéraire offre une diversité de patrimoine bâti à découvrir sans plus attendre.





#### 4. DES MICRO-AVENTURES À ADAPTER SELON SES ENVIES

# REDÉCOUVRIR LES TRÉSORS DE L'ÎLE-DE FRANCE LE TEMPS D'UN WEEK-END

En quête d'une courte expédition dépaysante à deux pas de chez soi ? La Seine à Vélo propose un parcours au départ de Paris jusqu'aux portes de la Normandie qui réunit nature, art et histoire. Cette balade, adaptée à tous les cyclovoyageurs, offre une parenthèse à travers le temps et les styles.

## De Paris à La Roche-Guyon

Durée : 2 jours

Départ : Cathédrale Notre-Dame de Paris

Accès : RER C et Transilien St-Michel Notre-Dame

Distance : 105 km (environ 50 km par jour)



## Les étapes à découvrir

Depuis le centre-ville de **Paris**, les voyageurs sont amenés à longer le canal **Saint-Martin** puis **le bassin de la Villette** jusqu'à **Saint-Denis**, où ils découvriront la Street Art Avenue, véritable galerie d'art à ciel ouvert, ainsi que la Basilique-Cathédrale Saint-Denis et sa nécropole royale. Ils pourront ensuite faire un saut dans le passé en traversant **Rueil-Malmaison** et **Saint-Germain-en-Laye**, deux villes impériales chargées d'histoire et de

monuments majestueux, ponctuée d'une pause gourmande sur l'île des impressionnistes à **Chatou**. Le voyage continuera jusqu'à **La Roche-Guyon**, le seul village traversé par La Seine à vélo qui est classé parmi les Plus Beaux Villages de France, en passant par **Conflans-Sainte-Honorine** pour en apprendre plus sur l'histoire de la batellerie, puis **Poissy**, ville royale, et **Mantes-la-Jolie** pour découvrir des chefs d'oeuvre de l'architecture à travers les âges.





### Pour lâcher prise en pleine nature 🌿

Le parcours offre la possibilité de rejoindre la **Promenade Bleue**.

Cet ancien chemin de halage **traverse 2 parcs départementaux** le long de la Seine, entre le pont de Colombes et Rueil-Malmaison, ainsi que la **forêt Domaniale de Saint-Germain-en-Laye, classée Zone Naturelle d'Intérêt Écologique, Faunistique, Floristique et Paysager**.

L'itinéraire traverse également le **Parc naturel régional du Vexin français** qui renferme des sites naturels remarquables, ainsi qu'un riche patrimoine rural et monumental.

Le site de **Port Ilon**, qui abrite un bassin de **100 hectares entièrement bordé d'arbres**, d'une grande richesse ornithologique et classé Natura 2000, est, quant à lui, idéal pour observer les oiseaux nicheurs ou migrateurs.

# SE LANÇER DANS UNE AVENTURE LOCALE EN PRENANT LE TEMPS DE LA DÉCONNEXION

Les baroudeurs souhaitant voyager tout en minimisant leur empreinte carbone pourront s'évader dans les territoires authentiques de La Seine à Vélo et découvrir des richesses locales lors d'un séjour de plusieurs jours à une semaine.

## De Chatou au Havre

Durée : 4 jours

Départ : Chatou

Accès : RER A arrêt Chatou-Croissy

Étapes en train : Poissy - Vernon et Pont-De-L'Arche - Rouen

Distance : 240 km (environ 60 km par jour)

## Les étapes à découvrir

Le **ton culturel et artistique** du séjour est donné dès l'arrivée au point de départ de ce circuit. Les cyclovoyageurs seront directement immergés dans l'époque impressionniste à **Chatou**, point de rencontre du Paris bohème et de ses artistes dès le milieu du XIXème siècle. En se mettant en selle, ils exploreront **Saint Germain Boucles de Seine** en plongeant dans l'histoire royale et impériale, la peinture Impressionniste, l'imaginaire de Dumas ou la musique de Debussy. Ils seront ensuite amenés à en apprendre plus sur la nature et la

biodiversité en traversant **le Parc du Peuple de l'Herbe à Carrières-sous-Poissy**, avant de rejoindre la **gare de Poissy**. Il leur suffira d'embarquer avec leur vélo dans un TER pour rejoindre directement **Vernon**, en Normandie, où ils partiront sur les traces de Claude Monet, en faisant une halte à **Giverny**. Après une pause gourmande et inspirante dans un des cafés typiques du village, ils longeront la Seine par des chemins de halage jusqu'aux **Andelys** et son Château-Gaillard, témoin de l'histoire médiévale normande.



Après une nuit de repos bien méritée, les voyageurs pédaleront dans un environnement pittoresque le long du chemin de halage, ponctué d'auberges, de falaises et de bases de loisirs comme celle de **Léry-Poses** où ils pourront profiter d'un arrêt fraîcheur et détente. En prenant un train au départ de la **gare de Pont-De-L'Arche**, ils arriveront directement à **Rouen**, la "Ville aux cent clochers", où ils seront séduits par la richesse historique et architecturale de ses rues piétonnes. Une fois le tour de la ville terminée, les visiteurs rejoindront à nouveau la Seine pour filer jusqu'à **La Bouille**, village préféré des Français, en

empruntant la route des fruits. Les deux jours suivants leur donneront l'occasion de pédaler à travers des espaces préservés tels que le **Parc naturel régional des Boucles de la Seine Normande**, de pousser la porte des nombreux producteurs locaux et de déguster les fruits des vergers normands, de découvrir des spécialités culinaires et un patrimoine d'exception avec l'une des plus anciennes abbayes bénédictines de Normandie à **Jumièges**, la cité médiévale de **Harfleur** ou encore le centre reconstruit du **Havre**, inscrit sur la Liste du Patrimoine Mondial depuis 2015.

### Pour encore plus de déconnexion 🧘

Sur ce tronçon, les cyclotouristes pourront faire un détour dans la **forêt de La Londe-Rouvray**, véritable poumon vert aux portes de Rouen, ou bien **traverser les arbres fruitiers** qui composent le paysage normand afin d'éveiller tous leurs sens.

Pour une immersion inédite au beau milieu de la biodiversité, à proximité du village de Poses, **Biotropica** propose une **serre tropicale géante et un parc animalier extérieur** composé de plus de 100 espèces animales venues du monde entier.



# PARTIR POUR DES VACANCES SPORTIVES EN DÉCOUVRANT UN ITINÉRAIRE INÉDIT

Pour les experts de l'itinérance à vélo, le parcours complet peut s'effectuer sur une dizaine de jours au départ de Paris, accessible depuis toute la France ou l'étranger. Idéal pour allier vacances dynamiques et dépaysantes.

## De Paris à Deauville

Durée : 7 jours

Départ : Cathédrale Notre-Dame de Paris

Accès : RER C et Transilien St-Michel Notre-Dame

Distance : 420 km (environ 60 à 70 km par jour)

## Les étapes à découvrir

Les cyclistes aguerris pourront découvrir toute la diversité de l'itinéraire **depuis Paris jusqu'à la mer**, en alternant la traversée de ses étapes phares au riche patrimoine et le passage de tronçons ruraux à l'atmosphère

bucolique et paisible comme le **Vexin** ou les prairies verdoyantes du **Pays d'Auge**. Ils rejoindront avec mérite les plages et les parasols de **Deauville** après quelques bons coups de pédales depuis **Jumièges**.

## Parce que tout effort se doit d'être récompensé...

Les itinérants trouveront un accueil adapté sur les sites labellisés "Accueil Vélo" ainsi que du **réconfort dans des gîtes conviviaux ou autour de bonnes tables** tout au long du parcours. Si **Sartrouville** les désaltèrera avec sa propre brasserie artisanale, le **Marais-Vernier** leur offrira une cuisine de terroir de qualité, **Trouville** les charmera avec sa halle aux poissons et **Pont-l'Évêque** se révélera une halte idéale pour les épiqueuriens et amateurs de calvados.



## Organiser son voyage

Pour organiser son voyage, il suffit de se rendre sur le site internet [www.laseineavelo.fr](http://www.laseineavelo.fr). Il est possible d'y **calculer son itinéraire** selon les lieux de départ et d'arrivée souhaités ou d'y trouver des **suggestions de parcours personnalisés** 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, prestataires, idées de sorties, étapes détaillées et infos pratiques** sur l'ensemble de l'itinéraire.



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 Seine à Vélo**  
De Paris à la mer

Lieu de départ   Lieu d'arrivée   **CALCULER MON ITINÉRAIRE**

Plus de 500 km de découvertes entre Paris et la mer !

Que vous veniez de France, d'Europe ou du monde entier, nous vous invitons à découvrir nos territoires le temps d'une balade à vélo. De Paris au Havre et Deauville, laissez-nous vous surprendre ! Vous dâmbulerez entre fleuve, communes, paysages variés et autres surprises éblouissantes. En Famille, en solo ou entre amis, venez parcourir les étapes qui vous correspondent. Ensemble, faisons vivre La Seine à Vélo.

Grande-Bretagne  
Le Manche  
LE HAVRE  
DEAUVILLE  
ROUEN

## 5. LE CYCLOTOURISME AU FIL DE LA SEINE, UNE MANIÈRE DE VOYAGER PLUS LOCALE ET DURABLE

### Un transport éco-responsable

Confrontés à un contexte de pandémie mondiale et de problématiques environnementales, de plus en plus de Français cherchent à voyager différemment. En 2022, leurs motivations principales sont de **découvrir de beaux paysages (78%), vivre une expérience particulière (71%), voyager de manière plus responsable (70%) et vivre avec les spécificités locales (69%)** <sup>(1)</sup>. Par ailleurs, **70% des Français estiment qu'un séjour**

**est encore plus réussi quand le trajet fait partie intégrante de l'expérience** <sup>(2)</sup>. Ainsi, le **marché du cyclotourisme a augmenté de 46% en 10 ans** <sup>(3)</sup> (il pesait 5,1 milliards d'euros en France en 2021). **Les ventes de vélos en France** ont elles aussi connu une **hausse spectaculaire de 117%** entre 2019 et 2020 <sup>(4)</sup> (vs 10% par an en moyenne les années précédentes), démontrant de l'intérêt croissant pour des modes de transports plus durables.

**En valorisant un mode de transport énergiquement sobre (et l'intermodalité de mobilités douces vélo-train) ainsi que la découverte de sites touristiques locaux, La Seine à Vélo encourage un tourisme plus respectueux de l'environnement, permettant de réduire l'empreinte carbone des voyageurs. Faire le choix de ce mode de transport plus vertueux, c'est aussi se donner l'opportunité de voyager plus lentement et ainsi laisser plus de place à l'imprégnation locale, aux expériences décarbonées et à la reconnection à la nature.**

### Un levier de développement territorial

En traversant des territoires franciliens et normands, La Seine à Vélo et ses cyclotouristes participent à la **dynamique de l'économie locale**. La coopération de 15 collectivités dans la valorisation des richesses locales (gastronomie, culture, art, patrimoine, etc.) de leur territoire permet **d'accompagner l'offre touristique et les acteurs du secteur**. Ainsi, le site de l'itinéraire met en avant des prestataires, hébergements, restaurants, etc., via les

organismes touristiques locaux. Ce développement territorial s'appuie également sur le **plan vélo et mobilités actives** mis en place par le gouvernement sur la période 2021-2023, à travers notamment des aides au financement de projets d'infrastructures cyclables sur le territoire des collectivités, la création d'un cadre incitatif reconnaissant l'usage du vélo comme un mode de transport vertueux ou encore le développement de l'intermodalité train-vélo.

## 6. LES RETOURS D'EXPÉRIENCES DES CYCLISTES

Loïc Preghenella, créateur du podcast Micro Boulot Dodo qui fait la part belle aux micro-aventures, et Gaëtan, de la chaîne Youtube Cyclo Voyage consacrée au cyclotourisme, ont parcouru La Seine à Vélo. Voici leurs retours d'expériences :

### Loïc

**Son parcours :** de Saint-Ouen-sur-Seine jusqu'à Rouen en une journée

**Ses spots préférés :**

- Les alentours de la Roche-Guyon avec ses villages atypiques de calcaires blancs, où il fait bon prendre un café dans ces ambiances de marchés.

- L'arrivée sur Vernon, calme, avec une piste impeccable et cette maison suspendue sur l'eau le château Gaillard qui se poste au-dessus de nous dans une des boucles de la Seine et qui nous attire vers lui

**Le petit + de cet itinéraire :**

La variété des paysages, le côté inédit de pouvoir partir d'une capitale jusqu'à l'embouchure d'un fleuve et son très bon balisage !



### GAËTAN

**Son parcours :** de Paris jusqu'au Havre

**Ses spots préférés :**

- Les Andelys
- Le Marais-Vernier
- Rouen
- Le Pont de Normandie

**Les hébergements**

**choisis sur le parcours :**

- Une chambre chez l'habitant
- Un airbnb
- Un hôtel

**Le petit + de cet itinéraire :**

Un balisage correct et un dénivelé positif quasi nul, idéal pour les débutants.



## 7. INFORMATIONS PRATIQUES



### Transporter ou louer son vélo

La Seine à Vélo peut se parcourir soit à partir de son domicile avec **son propre équipement, soit en louant un vélo** près de chez soi ou de l'étape choisie pour le départ (plus de trente points de location et réparation sont répertoriés sur l'itinéraire). Bon à savoir : Il est possible d'embarquer son vélo à bord d'un train qui nous emmène au départ d'une étape.



### Des lieux labellisés Accueil Vélo

Accueil Vélo est une **marque nationale qui garantit un accueil et une qualité de service le long des itinéraires cyclables** pour les cyclistes en itinérance. Elle peut concerner un hébergement, un loueur ou réparateur de cycle, un restaurateur, un office de tourisme ou un site touristique. Pour un cycliste, ce label garantit :

- **Un lieu qui dispose d'équipements adaptés** : abri vélo sécurisé, kit de réparation, situé à moins de 5 km d'un itinéraire vélo.
- **Un accueil chaleureux** (informations pratiques, conseils, itinéraires, météo etc.).
- **Des services dédiés** : transfert de bagages, lessive et séchage, location et lavage vélo.



### Dormir sur le parcours

Tout au long de l'itinéraire, **plusieurs types d'hébergement** sont disponibles, du plus classique au plus insolite : du plein air (camping) en passant par chez l'habitant (gîte, chambre d'hôtes ou location meublée) ou encore en hôtel, en hébergement collectif ou en résidence de tourisme.



### Un outil de signalement

L'outil de signalement est un dispositif **développé par Vélo & Territoires en 2019 pour signaler toute anomalie** (incident, obstacle, panneau manquant, déviation, travaux, etc.) sur le parcours. Depuis 2022, les cyclotouristes peuvent signaler une anomalie rencontrée sur l'itinéraire de La Seine à Vélo en complétant un formulaire accessible depuis son site internet. Les signalements sont ensuite localisés sur la carte de l'itinéraire, ce qui permet aux voyageurs d'en prendre connaissance dès la préparation de leur voyage.



La Seine  
à Vélo  
*De Paris à la Mer*

[WWW.LASEINEAVELO.FR](http://WWW.LASEINEAVELO.FR)

  @LASEINEAVELO

**Citron Plume RP**

**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