



100% NORMANDIE

## ➤ Sports et nature



**À pied, à cheval, à vélo, en voilier, en ULM... À chacun sa passion et à chacun son tempo pour découvrir la Normandie. 700 km de Véloroute aménagés. 3 000 km de chemins de Grande Randonnée, 4 grands circuits de randonnée équestre.**

**Saut à l'élastique, varappe, kite-surf, circuits automobiles, parachutisme, accrobranche... apportent le plein de sensations.**

**La Normandie est également l'une des destinations privilégiées des amateurs de golf.**

### Sport & Nature

À pied, à cheval, à vélo, en voilier, en ULM, ou pourquoi pas sur un green...  
À chacun sa passion et à chacun son tempo pour découvrir la Normandie.

### A pied

L'important réseau d'itinéraires, plus de 3 000 km de GR (chemins de grandes randonnées), permet la découverte de tous les milieux. Prenez votre sac à dos et partez à la découverte de ce qui fait le charme de la Normandie : son bocage, ses hautes falaises, ses longues plages de sable ou de galets, ses sentiers de grande randonnée et les gîtes d'étape qui les jalonnent. En Normandie, les randonnées riment souvent avec (re)découverte de l'extraordinaire patrimoine historique et gastronomique.

### A cheval

Terre de cheval par excellence, avec ses haras et ses hippodromes, la Normandie propose quatre grands circuits emblématiques spécialement dédiés aux cavaliers et entièrement balisés, permettant de découvrir les sites incontournables et la variété des paysages du territoire normand :

- La chevauchée en Vallée de Seine : le long des méandres de la Seine, bordés de forêts millénaires et de prestigieuses abbayes.
- La Rando des Haras nationaux : itinéraire équestre de 190 km, entre les Haras nationaux de Saint-Lô et du Pin.
- La route des Abbayes : un périple équestre de 155 km, de Cerisy-la-Forêt au Mont-Saint-Michel.
- La chevauchée de Guillaume : superbe itinéraire balisé de 210 km, calqué sur la folle chevauchée de Guillaume le Conquérant, de Valognes à Falaise, en 1046, alors qu'il est poursuivi par les barons normands.

### A vélo

Le réseau des véloroutes normandes, dont plus de 700 km sont aménagés en voie verte, propose la découverte de la Normandie grâce à 5 grands itinéraires thématiques invitant à mêler vélo, patrimoine et gastronomie.

- La Véloscénie : l'itinéraire grand spectacle Paris - Le Mont-Saint-Michel avec près de 150 km de voies vertes.
- Des Plages du Débarquement au Mont-Saint-Michel : à la découverte du patrimoine historique et culturel avec un tracé plus sportif dans les gorges de la Vire.
- L'Avenue verte Londres-Paris : 406 km à vélo via la Normandie et la liaison Transmanche Dieppe - Newhaven.
- Le Tour de Manche : une incroyable boucle reliant la Normandie, la Bretagne et le sud-ouest de l'Angleterre.
- La Vélo Francette : de Ouistreham à La Rochelle en traversant trois régions : la Normandie, les Pays de la Loire et le Poitou-Charentes.

- La Véloroute du littoral : circuit rattaché à l'itinéraire européen EV4.
- La Seine à vélo : l'itinéraire doit relier à terme Giverny au Havre, et se prolonger jusqu'à Honfleur.

### Golfs

31 parcours en Normandie, dont certains classés parmi les plus beaux de France, permettent différentes façons de découvrir les incontournables du golf normand.

### Sports à sensation :

AJ Hackett au Viaduc de la Souleuvre (Calvados) est un véritable concentré de sensations : saut à l'élastique, saut pendulaire, tyrolienne et balançoire géantes, luge .... Pour une plongée dans le grand vide !  
L'aventure au rendez-vous : dans toute la Normandie, de nombreux Accrobranches, parcs aventure, circuits automobiles, kart, quad ...

### Longe côte, char à voile, kite surf

Une renommée mondiale des plages normandes pour ces disciplines.  
Merville-Franceville (Calvados) est l'un des meilleurs spots de kite avec des vagues bien formées et un vent constant.

### Stations nautiques

Avec 640 km de côtes, la Normandie peut s'enorgueillir de proposer toutes les activités liées à la mer. Au départ des ports de Seine-Maritime, du Calvados ou de la Manche, les animateurs professionnels des 80 écoles labellisées par la Fédération Française de Voile encadrent jeunes et moins jeunes.

4 stations nautiques labellisées en Normandie proposent le meilleur des activités nautiques :

- Baie de Granville-Chausey (Manche).
- Ouistreham-Riva Bella (Calvados).
- Côte d'Albâtre (Seine-Maritime).
- Dieppe-Caux-Le Tréport (Seine-Maritime).

### Parcs naturels régionaux

4 grands parcs en Normandie, avec pour chacun d'entre eux, une Maison du Parc :

- Le Parc Naturel Régional des marais du Cotentin et du Bessin (Manche et Calvados).
- Le Parc Naturel Régional du Perche (Orne).
- Le Parc Naturel Régional de Normandie-Maine (Orne).
- Le Parc Naturel Régional des Boucles de la Seine Normande (Seine-Maritime).