



La Seine  
à Vélo  
*De Paris à la Mer*



DOSSIER DE PRESSE  
2025



01

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

02

*Les étapes* à découvrir

03

*Organiser* son voyage

04

*Les témoignages* des cyclistes

La Seine à Vélo

# O

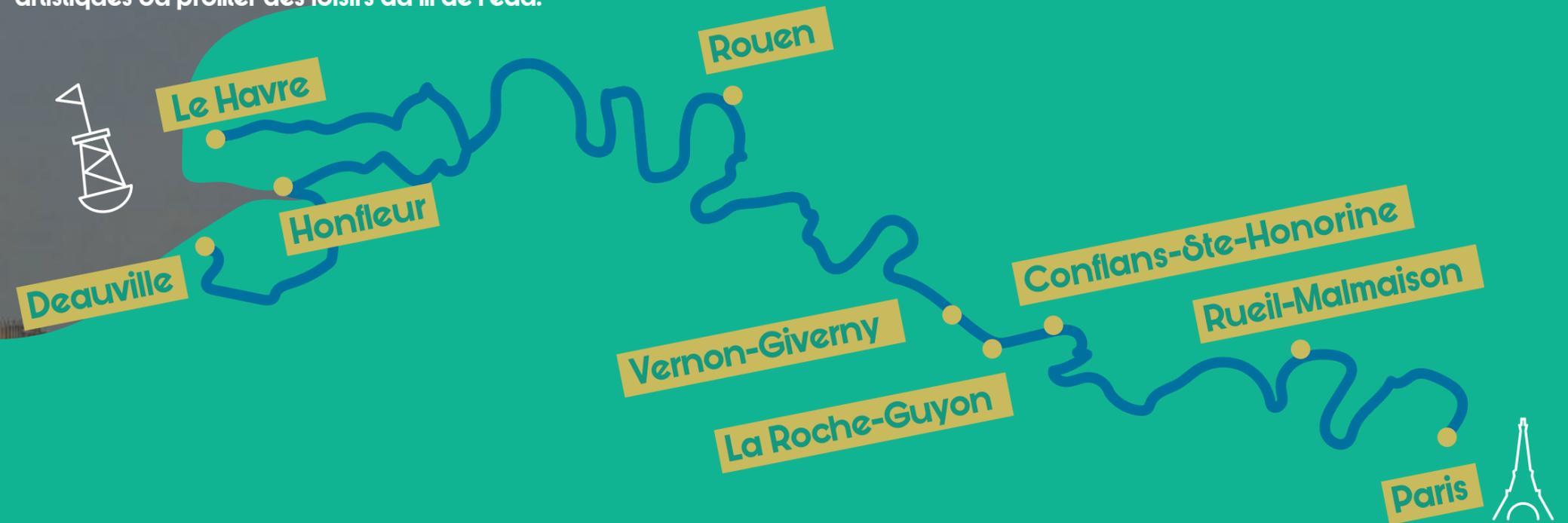
Depuis octobre 2020, La Seine à Vélo offre **510 km de découvertes le long de la Seine, au cœur de l'Île-de-France et de la Normandie.** De Paris jusqu'au Havre ou Deauville, selon le point d'arrivée choisi, l'itinéraire cyclable traverse **8 départements français** (Paris, Seine-Saint-Denis, Hauts-de-Seine, 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.

La Seine à Vélo, ce sont **22 territoires engagés ensemble,** en association avec l'État, en faveur du rayonnement touristique et économique de la Seine.

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.



# 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  
Vélos vagabonds 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...).

*Véltheuil*

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 Mantes-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, Mantes 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 mariners 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 labellisée 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.

### Porte-de-Seine

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

### Saint-Pierre du Vauvray

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

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] :

**Georget Cycles** à Louviers

**Le Parc de Léry-Poses**

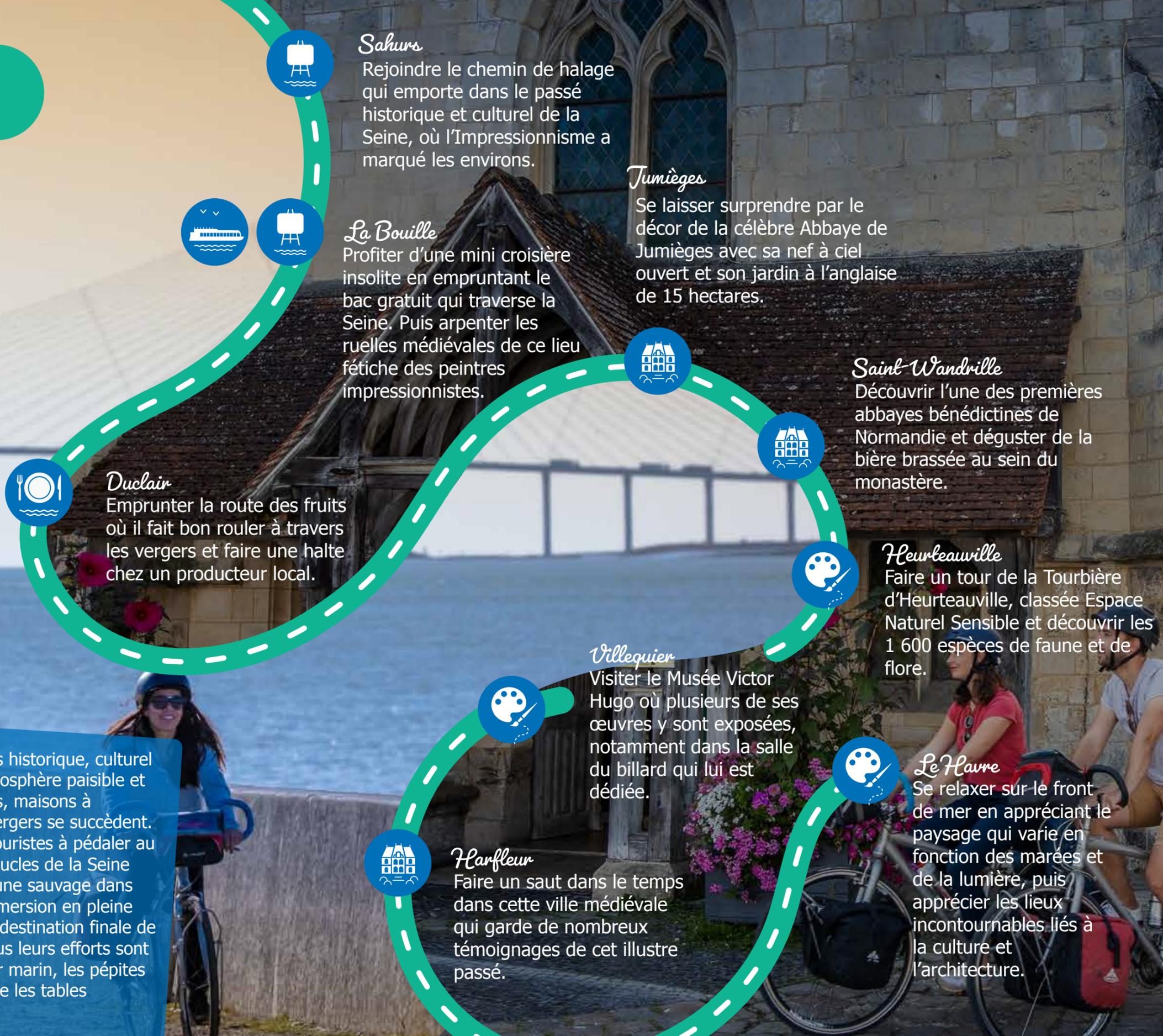
**Office de Tourisme** de Rouen



### Gares accessibles sur le parcours :

Val-de-Reuil, Pont de l'Arche-Alizay, Gaillon-Aubevoye, Saint-Aubin-lès-Elbeuf, Rouen

Une galerie d'art à ciel ouvert :  
**DE ROUEN AU HAVRE**



**Sahurs**  
Rejoindre le chemin de halage qui emporte dans le passé historique et culturel de la Seine, où l'Impressionnisme a marqué les environs.



**La Bouille**  
Profiter d'une mini croisière insolite en empruntant le bac gratuit qui traverse la Seine. Puis arpenter les ruelles médiévales de ce lieu fétiche des peintres impressionnistes.

**Jumièges**

Se laisser surprendre par le décor de la célèbre Abbaye de Jumièges avec sa nef à ciel ouvert et son jardin à l'anglaise de 15 hectares.



**Saint-Wandrille**

Découvrir l'une des premières abbayes bénédictines de Normandie et déguster de la bière brassée au sein du monastère.



**Duclair**  
Emprunter la route des fruits où il fait bon rouler à travers les vergers et faire une halte chez un producteur local.



**Heurbeauville**

Faire un tour de la Tourbière d'Heurbeauville, classée Espace Naturel Sensible et découvrir les 1 600 espèces de faune et de flore.



**Villequier**

Visiter le Musée Victor Hugo où plusieurs de ses œuvres y sont exposées, notamment dans la salle du billard qui lui est dédiée.



**Harfleur**

Faire un saut dans le temps dans cette ville médiévale qui garde de nombreux témoignages de cet illustre passé.



**Le Havre**

Se relaxer sur le front de mer en appréciant le paysage qui varie en fonction des marées et de la lumière, puis apprécier les lieux incontournables liés à la culture et l'architecture.



**Départ :**

Gare de Rouen

**Accès :**

Train NOMAD

**Distance à vélo :**

138 km (bon coup de pédale)

**Durée idéale du séjour :**

3 à 4 jours



**Pour les papilles :**

L'auberge des Ruines à Jumièges pour une cuisine contemporaine inspirée du terroir normand et à base de produits des fermes locales.

Le Clos des Citots à Heurbeauville pour visiter une ferme cidricole et faire une dégustation de cidre.

Le Bout du Monde à Sainte-Adresse pour un repas ou un cocktail les pieds dans l'eau.



**Services de location de vélo :**

Office de Tourisme de Jumièges  
Vehano à Caudebec-en-Caux  
LiA au Havre



**Gares accessibles sur le parcours :**

Rouen, Le Havre

Entre Rouen et Villequier, patrimoines historique, culturel et artistique s'entremêlent dans l'atmosphère paisible et typique normande où villages de grès, maisons à colombages, châteaux, abbayes et vergers se succèdent. La suite du parcours invite les cyclotouristes à pédaler au cœur du Parc naturel régional des Boucles de la Seine Normande, où se côtoient flore et faune sauvage dans une parfaite symbiose. Après une immersion en pleine nature, ils débouchent sur Le Havre, destination finale de cette branche de La Seine à Vélo. Tous leurs efforts sont immédiatement récompensés par l'air marin, les pépites architecturales et culturelles, ainsi que les tables conviviales qui les attendent.

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

## Organiser son voyage



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 (je débute, j'ai l'habitude, ça grimpe).

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.

**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).



# 04

*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

Amélie Augis - [amelie.augis@citronplume.fr](mailto:amelie.augis@citronplume.fr) - 01 44 71 90 95