



LE CONSEIL

Soyez visible

Une belle tenue noire peut être tentante, mais la tenue que vous portez participe au fait d'être bien vu des autres usagers de la route. Portez des vêtements clairs et réfléchissants ou des couleurs vives. Utilisez des feux sur votre vélo et votre casque pour être plus visible des autres usagers de la route, surtout la nuit ou dans des conditions de faible luminosité .

Bonne Route !!



LA FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE EN BREF

Depuis sa fondation en 1898, la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) développe des activités sportives, culturelles et socio-éducatives, ainsi que des actions de loisir pour tous.

Porteuse d'un **projet éducatif** ancré sur des valeurs humanistes, la **FSCF** contribue à l'épanouissement de la personne dans toutes ses dimensions. La fédération privilégie une vie associative propice au vivre ensemble, et joue à ce titre un rôle majeur dans la création de lien social. Dans un esprit d'ouverture et de respect, la FSCF **accueille tous les publics**, chacun selon son niveau, son âge et ses aptitudes.

Partenaires de communication :



Ne pas jeter sur la voie publique

LA CULTURE A VELO CAEN



LE PARCOURS N°3



LONGUEUR : 30 km



MONTÉE : 147 m



NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 5 /10



1

LA FERME DE THAN

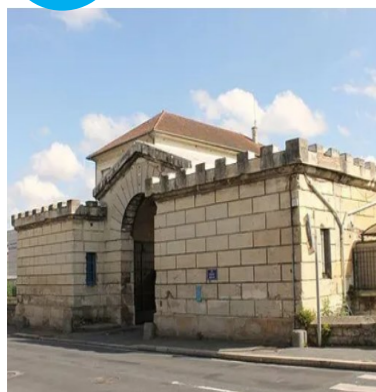


Source : Roi.Dagobert

La ferme est datée du XVII^e siècle et du deuxième quart du XIX^e siècle. Le complexe est un bel exemple des « grandes exploitations du village ». Il est encore une ferme à la fin du XX^e siècle commercialisant des produits locaux. Les façades et les toitures du logis principal et des écuries, du logis sur communs, l'ancien logis au sud de la cour sont inscrits au titre des monuments historiques depuis le 10 novembre 2004, tout comme le pont et les berges du petit Odon. L'édifice est transformé en 42 appartements dans les années 2000, avec un maintien de l'apparence extérieure.

2

CENTRE PENITENCIAIRE DE CAEN



Source : Roi.Dagobert

Henri II d'Angleterre fonde en 1161 une léproserie route de Bayeux. En 1696, elle est transformée en maison de force pour les mendiants et prostituées. Au XVIII^e siècle, la Grande maladrerie est en ruine. À partir de 1769, sous le mandat de l'intendant François-Jean Orceau de Fontette, on construit à son emplacement un dépôt de mendicité afin d'y enfermer les malades et les délinquants. Beaulieu devient le principal centre de détention de la ville. Elle accueille également des personnes détenues par lettres de cachet.

3

MANOIR SAINT-OUEN



Source: Xfigpower

Le manoir Saint-Ouen est un édifice en partie détruit, datant des XVI^e et XVII^e siècles. La salle de la grange aux dîmes subsistante est inscrite au titre des monuments historiques depuis le 21 juin 1927.

7

EGLISE NOTRE DAME DE LA GLORIETTE



Source: Wikipedia.org

L'église Notre-Dame-de-la-Gloriette est une église du centre-ville ancien de Caen. Construite par les jésuites à la fin du XVII^e siècle, elle est désacralisée sous la Révolution française avant d'être rendue au culte catholique en 1802. Elle est aujourd'hui fréquemment utilisée pour des concerts de musique classique. Ce monument fait l'objet d'un classement au titre des monuments historiques depuis le 9 juillet 1909.

6

ABBAYE AUX HOMMES

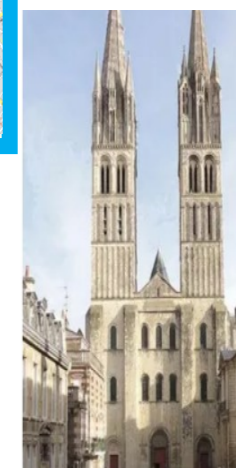


Source: Viault

L'abbaye aux Hommes, ou abbaye Saint-Étienne de Caen, est une des deux grandes abbayes, avec l'abbaye aux Dames, fondées par Guillaume le Bâtard le futur conquérant, vers 1060. Elle s'élève à l'ouest du centre-ville ancien et donna le nom de Bourg-l'abbé au quartier qui l'entoure. L'église Saint-Étienne, l'ancienne abbatiale est devenue église paroissiale après la Révolution. Les bâtiments conventuels transformés en lycée au XIX^e siècle abritent depuis les années 1960 l'hôtel de ville. L'abbaye offre un très bel ensemble architectural construit entre les XI^e et XVIII^e siècles et l'impact de l'église Saint-Étienne de Caen est essentiel sur l'histoire de l'art en Normandie et en Angleterre. L'église est classée au titre des monuments historiques sur la liste de 1840, le cloître et les bâtiments conventuels en 1911 et les autres constructions inscrites en 1927 et 1928

5

EGLISE SAINT ETIENNE DE CAEN



Source: Viault

L'église Saint-Étienne de Caen ou abbatiale Saint-Étienne de Caen est un lieu de culte catholique. Construite à partir du XI^e siècle par Guillaume le Conquérant comme église abbatiale de l'abbaye aux Hommes, ou abbaye Saint-Étienne, elle est devenue église paroissiale après la Révolution française. Elle ne doit pas être confondue avec l'église Saint-Étienne-le-Vieux située à proximité. Au cœur du très bel ensemble architectural de l'abbaye construit entre les XI^e et XVIII^e siècles, son impact est essentiel sur l'histoire de l'art en Normandie et en Angleterre. Elle fait l'objet d'un classement au titre des monuments historiques par liste de 1840

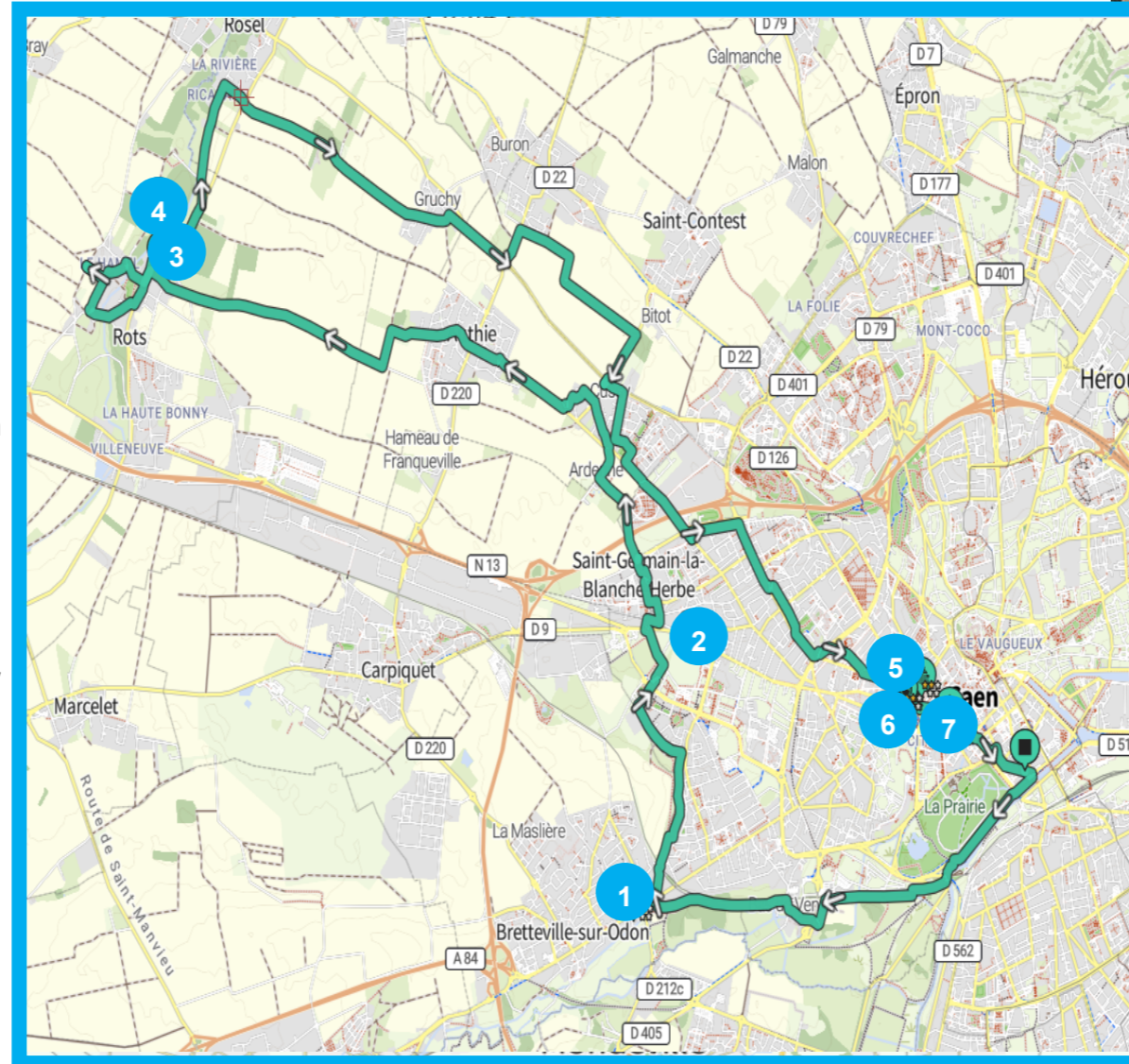
4

CHAPELLE NOTRE DAME DE L'ORTIAL



Source: hamon jp

Une chapelle existait déjà au XII^e. La chapelle actuelle a été construite à la fin du XIII^e. La population actuelle l'appelait « chapelle Saint-Siméon » et une messe y était dite lors de la fête de la Trinité. L'édifice est classé au titre des monuments historiques depuis le 4 octobre 1932. La chapelle sert d'étable pendant vingt ans environ, puis des travaux importants sont réalisés alors avec diverses sources de financements, publics et d'associations œuvrant pour la sauvegarde du patrimoine. Le clocher est refait en 2007 et les vitraux en 2008.



0,0 km		1	Rue du 11 Novembre
0,07 km		1	Au rond-point, prenez sortie 1 pour rester sur Promenade de Sévigné (Caen)
0,1 km		1	
0,11 km		1	
0,31 km		1	
0,32 km		1	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Cours Koenig (Caen)
0,36 km		1	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Cours Koenig (Caen)
1,03 km		1	
1,13 km		1	
1,67 km		2	
1,69 km		2	Continuer tout droit pour rester sur Voie Verte de la Suisse Normande (Caen)
1,71 km		2	
2,33 km		2	Continuer tout droit pour rester sur Rue Joseph, Phillippon (Caen)
3,11 km		3	Tourner à droite pour rester sur Rue de Québec (Caen)
5,04 km		4	
5,2 km		4	Tourner à gauche pour rester sur Rue de Cornouailles (Caen)

5,86 km		5	Tourner à gauche pour rester sur Rue de Brocblonde (Caen)
6,45 km		5	
6,66 km		5	
6,73 km		5	
6,88 km		5	Tourner à gauche pour rester sur Rue Robert Kaskoreff (Caen)
6,88 km		5	Centre pénitentiaire de Caen
7,18 km		6	Tourner à gauche pour rester sur Rue du Général Moulin, D 9A (Caen)
7,22 km		6	Tourner à droite pour rester sur Rue du Corneau (Caen)
7,31 km		6	Tourner à droite pour rester sur Rue de l'Église (Caen)
7,43 km		6	Tourner à gauche pour rester sur Rue de Saint-Germain (Caen)
7,6 km		6	Tourner à gauche pour rester sur Rue Saint-Norbert (Caen)
7,68 km		6	Tourner à droite pour rester sur Rue de l'abbaye d'Ardennes (Saint-Germain-la-Blanche-Herbe)
7,84 km		6	Tourner à droite pour rester sur Grand Clos Saint-Germain (Caen)
7,99 km		6	Tourner à droite pour rester sur Rue de l'abbaye d'Ardennes (Saint-Germain-la-Blanche-Herbe)
8,1 km		6	Tourner franchement à gauche pour rester sur Rue d'Alsace (Caen)
8,11 km		6	Tourner à droite pour rester sur Voie verte du chemin de l'abbaye d'Ardene (Caen)
8,89 km		7	
9,15 km		7	
9,27 km		7	Au rond-point, prenez sortie 2 pour rester sur Rue du Régiment du 1er Hussard (Saint-Germain-la-Blanche-Herbe)
9,55 km		7	Continuer tout droit pour rester sur Rue Pierre et Hélène Collet (Saint-Germain-la-Blanche-Herbe)
9,69 km		7	Tourner à gauche pour rester sur Rue Pierre et Hélène Collet (Authie)
9,91 km		7	Tourner à droite pour rester sur Voie verte Rue de l'Abbaye (Authie)
10,17 km		7	
10,7 km		8	Au rond-point, prenez sortie 2 pour rester sur Rue de l'Abbaye, D 220C (Authie)
11,02 km		8	Continuer tout droit pour rester sur Route de Saint-Louet (Authie)

14,7 km		11	Tourner à droite pour rester sur Chemin de la Cavée (Rots)
14,96 km		11	Tourner à gauche pour rester sur Sente du Manoir (Rots)
15,13 km		12	
15,16 km		12	Tourner à gauche pour rester sur Chemin du Hamel (Rots)
15,23 km		12	Tourner à droite pour rester sur Chemin de Longueville (Rots)
15,43 km		12	Faire demi-tour pour rester sur Chemin de Longueville (Rots)
15,63 km		12	Tourner à droite pour rester sur Chemin du Hamel (Rots)
15,91 km		12	
16,03 km		12	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Sentier du Vivier (Rots)
16,12 km		12	Tourner à gauche pour rester sur Sentier du Vivier (Rots)
16,4 km		12	Tourner à gauche pour rester sur Rue Froide, D 170 (Rots)
16,59 km		12	Tourner légèrement à droite pour rester sur Rue de l'Église Saint-Ouen, D 170 (Rots)
16,86 km		12	Chapelle Notre-Dame de l'Ortial
17,45 km		13	Restez sur la gauche pour rester sur Chemin du Ricaras (Rots)
18,4 km		14	Tourner à droite pour rester sur Allée Bérange (Rosel)
18,65 km		14	Tourner légèrement à droite pour rester sur Chemin du ferrage (Rosel)
20,15 km		15	
20,93 km		16	Tourner à droite pour rester sur Rue Sainte-Anne (Rosel)
21,13 km		16	Continuer tout droit pour rester sur Route de Caen, D 126 (Rosel)
21,2 km		16	Continuer tout droit pour rester sur D 126 (Authie)
21,56 km		16	

21,64 km		16	Continuer tout droit pour rester sur Route de Bretzeville-sur-Odon à Colleville-Montgomery par Vasthieu, D 220 (Authie)
21,89 km		16	Tourner à droite pour rester sur Chemin des Baudets (Saint-Contest)
23,43 km		17	Tourner à droite pour rester sur Hameau du Bitoc (Saint-Contest)
23,91 km		18	Continuer tout droit pour rester sur Rue du Colonel Charles Petch (Saint-Germain-la-Blanche-Herbe)
23,93 km		18	
24,14 km		18	Tourner à droite pour rester sur Rue des Tourelles (Saint-Contest)
24,4 km		18	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Rue Messeret (Saint-Germain-la-Blanche-Herbe)
24,5 km		18	Tourner à gauche pour rester sur Rue de Solagne (Saint-Germain-la-Blanche-Herbe)
24,57 km		18	
24,7 km		18	
24,81 km		19	
25,05 km		19	Tourner à gauche pour rester sur Rue d'Authie (Caen)
25,22 km		19	
25,7 km		19	Tourner franchement à gauche pour rester sur Rue de Bourgogne (Caen)
25,75 km		19	Tourner à droite pour rester sur Rue de Bourgogne (Caen)
26,22 km		20	Tourner à droite pour rester sur Rue du Chemin Vert (Caen)
26,27 km		20	Restez sur la droite pour rester sur Rue du Chemin Vert
26,82 km		20	Tourner à droite pour rester sur Rue de Franqueville (Caen)
27,21 km		20	
27,61 km		21	Tourner à gauche pour rester sur Boulevard Dunois (Caen)
27,71 km		21	Restez sur la droite pour rester sur Rue Lanfranc (Caen)
27,9 km		21	Au rond-point, prenez sortie 2 pour rester sur Rue Lanfranc (Caen)
28,12 km		21	Tourner à gauche pour rester sur Rue d'Hastings (Caen)
28,32 km		21	Restez sur la droite pour rester sur Rue Saint-Nicolas (Caen)

28,47 km		21	Tourner à gauche pour rester sur Rue Bitcoquet (Caen)
28,65 km		21	Tourner à droite pour rester sur Rue Saint-Martin (Caen)
28,72 km		21	Tourner à gauche pour rester sur Rue Jean Marot (Caen)
28,79 km		21	Tourner légèrement à droite pour rester sur Rue Saint-Manviu (Caen)
28,8 km		21	Église Saint-Etienne de Caen
28,79 km		21	
28,79 km		21	Tourner légèrement à droite pour rester sur Rue Saint-Manviu (Caen)
28,95 km		22	Ancien palais de justice de Caen
29,03 km		22	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Rue Écuyère (Caen)
29,21 km		22	Tourner à droite pour rester sur Rue Saint-Laurent (Caen)
29,32 km		22	Église Notre-Dame-de-la-Gloriette de Caen
29,53 km		22	Tourner à gauche pour rester sur Boulevard Marchal Ledierc (Caen)
29,57 km		22	Restez sur la droite pour rester sur Boulevard Marchal Ledierc (Caen)
29,58 km		22	Tourner à droite pour rester sur Rue Mélingue (Caen)
29,66 km		22	Tourner à droite pour rester sur Rue Mélingue (Caen)



Inscription gratuite

sur l'Application OpenRunner