



LE CONSEIL



Vérifier votre vélo avant chaque sortie.

Il en va de votre sécurité sur votre vélo, un accident est vite arrivé. Ce « check » avant une sortie comprend la vérification : de la pression des pneus (indispensable pour prendre du plaisir). Gonfler à la pression maximun indiqué sur le flanc du pneu. Vérifier également le fonctionnement des freins ainsi que le bon serrage des roues.

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.

LA CULTURE A VELO CAEN



LE PARCOURS N° 7



LONGUEUR : 35 km



MONTÉE : 148 m



NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 4/10

Partenaires de communication :



Ne pas jeter sur la voie publique



1

GARE DE FRENOUVILLE/CAGNY



Source: Florian Févre

Lors de sa séance du 26 avril 1876, le conseil général du Calvados émet le vœu qu'une nouvelle halte sur la ligne Paris - Cherbourg, ouverte en 1855-1858. L'assemblée demande que le nouvel arrêt soit établi entre Frénoville et Cagny au croisement de la ligne de chemin de fer avec le chemin du Poirier. La Compagnie des chemins de fer de l'Ouest répond positivement à cette demande.

2

QUARTIER CLOPÉE



Source: Roi.Dagobert

En 1679, des lettres patentes autorisent le creusement d'un canal afin de supprimer les méandres de l'Orne entre Clopée et Ranville. Entre 1764 et 1780, on met en place un bac, nommé "bac de Clopée", établi à l'emplacement de l'actuel viaduc de Calix. On extrayait la pierre de Caen des carrières situées le long de la

ruelle des Roches. Au moment de la construction de la Société métallur-

gique de Normandie dans les années 1910-1920, une gare de marchandises est aménagée. Vers 1970, un nouveau segment de la route de Cabourg, plus direct est décidé. Afin de construire cette route, une grande partie du bourg de Clopée est détruite.

3

SANCTUAIRE ORTHODOXE SAINT SERGE



Source: Roi.Dagobert

Le sanctuaire orthodoxe Saint-Serge-et-Saint-Vigor est une église orthodoxe. Elle dépend de l'archevêché des églises orthodoxes russes en Europe occidentale, une juridiction du patriarcat de Moscou. L'édifice est dédié à Serge de Radonège depuis son édification et à Vigor de Bayeux depuis 2003. Il a été construit à l'initiative d'ouvriers russes travaillant au sein de la

Société métallurgique de Normandie qui le finance en partie en offrant notamment le terrain. Des financements privés permettent de terminer le projet dont la construction est assurée par les membres de la communauté orthodoxe du lieu.

8

LE CANAL CAEN LA MER



Source: Nadine Toudic

Le canal de Caen à la mer est une voie d'eau reliant le port de Caen au port de Ouistreham. En 1811, Napoléon Ier vient lui-même inspecter les lieux du futur canal, et est convaincu de l'avenir portuaire du site. Le projet est donc repris par l'ingénieur Pattu qui présente le 5 août 1836 un projet de canal. Les travaux commencent en 1844, mais ceux-ci traînent en longueur. La nouvelle voie d'eau sera ouverte officiellement le 1^{er} juillet 1857.

7

PORTAIL DU CLOS DES COUTURES



Source: Karldupart

Le clos des Coutures était un enclos qui appartenait à l'abbaye aux Dames. Comme son nom l'indique, le domaine agricole était entouré d'un mur en pierre. Sur le cadastre napoléonien, le clos des Coutures occupe un vaste terrain compris entre l'avenue Georges-Clemenceau, l'avenue Croix-Guérin, la rue d'Hérouville et d'une ligne reliant le 71 avenue Georges-Clemenceau au 76

rue d'Hérouville (le mur d'enceinte est toujours visible). En 1868, l'Ordre du Carmel construit son couvent sur une partie du clos. À part cet établissement religieux et quelques maisons disséminées, le clos des Coutures conservent toutefois son caractère rural. Le clos des Coutures est entièrement urbanisé dans la seconde partie du XX^e siècle. On y reconstruit notamment l'institut Lemonnier.

6

LE PARC MICHEL D'ORNANO



Source: Rundvald

Le parc a été aménagé au XVIII^e siècle dans les jardins de l'abbaye aux Dames. Son plan a été dessiné en 1774 par François-Philippe Charpentier à la demande de l'abbesse Madame de Bel-sunce. Au début du XIX^e siècle, le jardin est laissé à l'abandon. En 1839, la mère supérieure des chanoinesses régulières décide de réaménager le parc et une butte

est érigée pour former un belvédère. En 1849, un cèdre du Liban est planté à son sommet afin de commémorer les massacres des chrétiens maronites au Liban en 1845. En septembre 1992, redessiné, le parc rouvre sous le nom de parc Michel-d'Ornano.

5

LE MANOIR DE VAUBENARD



Source: Karldupart

Le manoir du Vaubenard, aussi appelé ferme de Vaubenard, est situé à l'intérieur de l'enceinte de l'hôpital Clemenceau. Un édifice a sans doute existé ici dès le XV^e siècle. La construction de l'édifice actuel est datée de la seconde moitié du XVI^e siècle. Le colonel de Bernières-Louvigny, vendit la ferme en 1778 aux Bénédictines de Notre-Dame de Bon-Secours. Le domaine est alors composé d'un manoir, d'une cour, d'un jardin et d'une fuite à pigeons. L'hôpital Clemenceau est bâti dans le Clos de Vaubenard en 1908. L'édifice est alors utilisé comme buanderie. Les façades et les toitures sont inscrits au titre des Monuments historiques depuis le 12 juillet 1973.

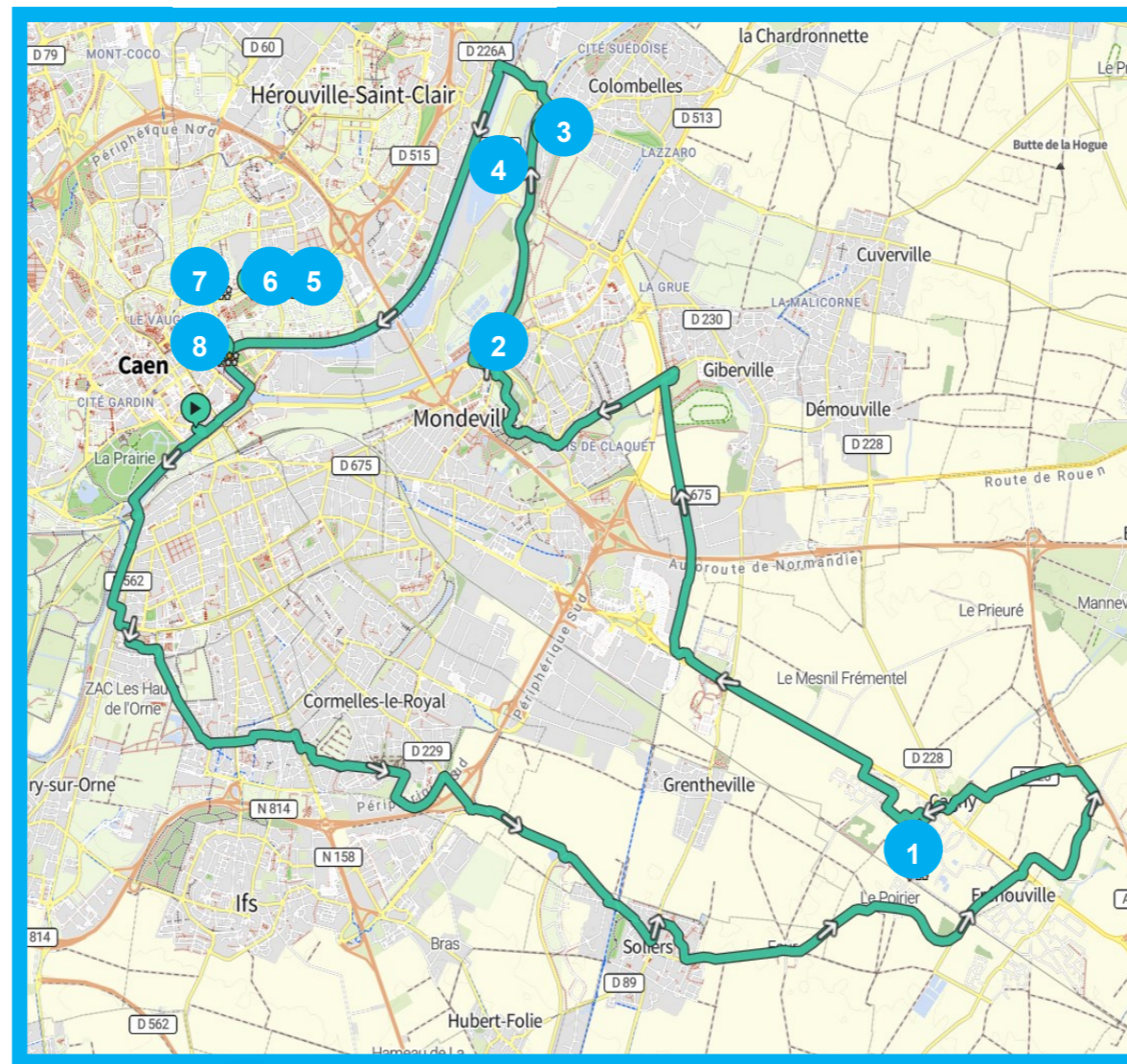
4

BASSIN D'HÉROUVILLE/QUAI DE BLAINVILLE



Source: Rundvald

Le bassin d'Hérouville est équipé d'une zone d'évitage où les navires les plus longs peuvent faire demi-tour. Le quai de Blainville mesure plus de 600 mètres. Il s'agit du quatrième port français d'importation de bois exotiques, le plus souvent en provenance du golfe de Guinée. C'est également un lieu de déchargement et de chargement de minerai de fer, d'engrais, de charbon et de matériaux de construction. Le port exporte des céréales produites dans la région et possède un silo d'une capacité de 33 000 tonnes.



0.0 km		1	Rue du 11 Novembre
0.06 km	↩	1	Au rond-point, prenez sortie 1 pour rester sur Promenade de Sévigné (Caen)
0.08 km	↩	1	
0.1 km	↩	1	
0.3 km	↩	1	
0.31 km	↩	1	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Cours Koenig (Caen)
0.35 km	↩	1	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Cours Koenig (Caen)
1.02 km	↩	1	Continuer tout droit pour rester sur Passerelle de l'Orne (Caen)
1.06 km	↩	1	
1.11 km	↩	1	
2.37 km	↩	2	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Avenue Père Charles de Foucauld (Fleury-sur-Orne)

2.48 km	↩	2	Tourner à droite pour rester sur Rue Aletta de Falaise (Caen)
2.61 km	↩	2	Tourner à gauche pour rester sur Rue des Frères Lunières (Caen)
2.68 km	↩	2	Continuer tout droit pour rester sur Rue des Frères Lunière (Caen)
2.92 km	↩	2	Tourner franchement à droite pour rester sur Avenue Général Laperrine (Caen)
2.95 km	↩	3	Tourner à gauche pour rester sur Rue d'Évaux (Caen)
2.96 km	↩	3	Tourner à droite pour rester sur Avenue Général Laperrine (Caen)
3.06 km	↩	3	Continuer tout droit pour rester sur Avenue du 19 Mars 1962 (Caen)
3.59 km	↩	3	Continuer tout droit pour rester sur Boulevard Victor Hugo (f15)
3.95 km	↩	3	
4.21 km	↩	3	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Boulevard Pierre Cornelle (f15)
	↩		Cornelle (f15)
4.66 km	↩	4	Continuer tout droit pour rester sur Chemin de Fleury (f15)
4.7 km	↩	4	Tourner à droite pour rester sur Chemin de Fleury (f15)
4.85 km	↩	4	Tourner légèrement à droite pour rester sur Rue de la Libération (f15)
4.86 km	↩	4	
5.01 km	↩	4	
5.04 km	↩	4	
5.07 km	↩	4	
	↩		
7.01 km	↩	5	
7.04 km	↩	5	Tourner à droite pour rester sur D 229 (Cornelles-le-Royal)
7.19 km	↩	5	
7.4 km	↩	6	
7.51 km	↩	6	Continuer tout droit pour rester sur D 229 (Cornelles-le-Royal)
7.61 km	↩	6	
7.62 km	↩	6	
8.42 km	↩	6	
8.43 km	↩	6	Tourner à gauche pour rester sur D 229 (Gretheville)
9.73 km	↩	7	Au rond-point, prenez sortie 2 pour rester sur Route de Solenbelles, D 230 (Soliers)
9.76 km	↩	7	
9.95 km	↩	7	Tourner à droite pour rester sur Rue de la Cité des Champs (Soliers)
10.08 km	↩	8	
10.42 km	↩	8	Tourner à gauche pour rester sur Route de Four (Soliers)
10.45 km	↩	8	Restez sur la gauche pour rester sur Route de Four (Soliers)
11.44 km	↩	9	Tourner à droite pour rester sur Route de Four (Soliers)
11.45 km	↩	9	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Rue du Poirier, D 225 (Soliers)
11.49 km	↩	9	Tourner à droite pour rester sur Rue du Poirier (Soliers)
11.58 km	↩	9	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Rue du Poirier (Soliers)

12.27 km	↩	9	Tourner légèrement à droite pour rester sur Rue du Scannaroni, D 225 (Frenouville)
12.64 km	↩	10	Continuer tout droit pour rester sur D 225 (Frenouville)
12.78 km	↩	10	Gare de Frenouville - Cagny
14.23 km	↩	11	Au rond-point, prenez sortie 3 pour rester sur D 225a (Cagny)
15.12 km	↩	12	
16.1 km	↩	12	Continuer tout droit pour rester sur Rue de Troarn, D 225 (Cagny)
16.9 km	↩	13	Tourner à droite pour rester sur Rue de la Poste (Cagny)
17.38 km	↩	13	Tourner à droite pour rester sur Allée Saint-Germain (Cagny)
17.46 km	↩	13	Tourner à droite pour rester sur Route de Paris, D 613 (Cagny)
17.5 km	↩	13	Tourner à gauche pour rester sur Rue Lucien Repars (Cagny)
17.68 km	↩	13	Tourner à droite pour rester sur Rue Henri-Philippe (Cagny)
17.76 km	↩	13	Tourner à gauche pour rester sur Rue des Lilas (Cagny)
17.87 km	↩	13	Tourner à droite pour rester sur Rue des Aubépines (Cagny)
18.02 km	↩	13	Tourner à droite pour rester sur Avenue du Parc (Cagny)
18.21 km	↩	14	Tourner à droite pour rester sur Avenue du Parc (Cagny)
18.51 km	↩	14	
18.53 km	↩	14	Continuer tout droit pour rester sur Rue du Grand Chemin (Cagny)
18.71 km	↩	14	Tourner franchement à droite pour rester sur Rue des Coursions (Cagny)
18.84 km	↩	14	Tourner à gauche pour rester sur Route de Caen, D 613 (Cagny)
20.23 km	↩	15	Continuer tout droit pour rester sur D 613 (Cagny)
20.28 km	↩	15	
20.37 km	↩	15	Au rond-point, prenez sortie 2 pour rester sur D 613 (Cagny)
20.84 km	↩	16	Au rond-point, prenez sortie 2 pour rester sur D 613 (Mondville)
20.99 km	↩	16	

21.11 km	↩	16	
21.73 km	↩	16	Tourner à gauche pour rester sur Ancien Chemin de Fer Minier de Caen à Soumont-Saint-Quentin (Mondville)
23.38 km	↩	17	
23.69 km	↩	18	Tourner à gauche pour rester sur Rue de l'Église (Giberville)
24.48 km	↩	18	Continuer tout droit pour rester sur Chemin de Giberville (Giberville)
25.53 km	↩	19	
25.57 km	↩	19	
25.65 km	↩	19	
25.95 km	↩	19	
26.25 km	↩	19	
26.26 km	↩	19	Tourner à droite pour rester sur Rue Calmette (Mondville)
26.31 km	↩	19	Au rond-point, prenez sortie 2 pour rester sur Chemin de Clopée (Mondville)
26.33 km	↩	19	Clopée
26.41 km	↩	19	Tourner à droite pour rester sur Route de Cabourg, D 513A (Mondville)
26.42 km	↩	19	Restez sur la droite pour rester sur Route de Cabourg, D 513A (Mondville)
	↩		
28.75 km	↩	21	Sanctuaire orthodoxe Saint-Serge
28.77 km	↩	21	Continuer tout droit pour rester sur Route de Colombelles (Colombelles)
29.09 km	↩	22	Continuer tout droit pour rester sur Rue Hippolyte Monnin (Colombelles)
29.15 km	↩	22	
29.24 km	↩	22	
29.34 km	↩	22	
29.35 km	↩	22	
29.68 km	↩	22	Tourner légèrement à droite pour rester sur Route de Colombelles, D 226A (Hérouville-Saint-Clair)
29.71 km	↩	22	Continuer tout droit pour rester sur Pont de Colombelles, D 226A (Hérouville-Saint-Clair)
	↩		Port de Caen Ouistreham
30.97 km	↩	23	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Voie verte Caen-Ouistreham (Hérouville-Saint-Clair)
32.6 km	↩	24	Continuer tout droit pour rester sur Voie Verte Caen-Ouistreham (Mondville)
32.67 km	↩	24	
32.75 km	↩	24	
33.54 km	↩	25	Manoir du Vauboard
33.8 km	↩	25	Parc Michel-D'Ornano
34.03 km	↩	25	Porraill du Clos des Coutures
34.11 km	↩	25	Tourner à gauche pour rester sur Avenue de Tourville
34.12 km	↩	25	Tourner légèrement à droite pour rester sur Quai François Mitterrand (Caen)
34.38 km	↩	25	Tourner légèrement à droite pour rester sur Quai François Mitterrand (Caen)
34.51 km	↩	25	Tourner franchement à droite pour rester sur Pont de l'Écluse (Caen)
34.59 km	↩	25	Continuer tout droit pour rester sur Rond-Point de l'Orne (Caen)
34.63 km	↩	25	Continuer tout droit pour rester sur Quai de Juillet (Caen)
34.95 km	↩	25	Tourner à gauche pour rester sur Pont Churchill (Caen)
34.96 km	↩	25	
35.13 km	↩	26	
35.14 km	↩	26	
35.15 km	↩	26	
35.17 km	↩	26	
35.21 km	↩	26	
35.21 km	↩	26	Tourner à gauche pour rester sur Rue du 11 Novembre

Inscription gratuite
sur l'Application OpenRunner

