



LE CONSEIL



Apprenez à réparer une crevaison

Peu importe le nombre de vidéos YouTube que vous regardez, si vous ne le faites pas vous-même au moins une fois, vous ne saurez jamais vraiment comment réparer une crevaison. Constituez un kit de réparation comprenant une chambre à air, des démonte-pneus ainsi qu'une pompe pour vous dépanner en cas de crevaison lors de vos sorties. Il n'est pas rare de ne pas avoir de signal de téléphone portable ou de magasin à proximité de son parcours.

Entrenez vous chez vous !!

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° 9



LONGUEUR : 27 km



MONTÉE : 140 m



NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 3/10

Partenaires de communication :



Ne pas jeter sur la voie publique



1

ECOLE SUPERIEUR D'ART ET MEDIA DE CAEN



Des cours de dessin sont annexés à l'École centrale du Calvados créée par le décret du 25 février 1795. Les cours commencent le 31 décembre 1796 dans la grande salle de l'ancienne faculté de droit du palais de l'Université construit au XVIII^e siècle derrière l'église du Vieux Saint-Sauveur. La ville fonde en 1804 l'école municipale de dessin elle est dirigée par François-Pierre Fleuriau, devenu conservateur du nouveau musée des beaux-arts de Caen.

Source: KARLDUPART

2

DOMAINE DE BEAUREGARD



Le domaine de Beauregard, situé en périphérie d'Hérouville au bord du canal de Caen à la mer, est composé de prairies et de surfaces boisées qui s'étendent sur 23 hectares. Il comprend un parc, un château et des dépendances. Le domaine de Beauregard appartenait au fief de Colbert. Au milieu du 19^e siècle la propriété fut acquise par un armateur du Havre, Jules Lecesne, qui en fit un lieu de villégiature. Le château de style troubadour est achevé en 1864.

Source: VIAULT

3

LE CHÂTEAU DE BÉNOUVILLE



Source: I,PRADIGUE

Le château de Bénouville est une demeure construite par l'architecte Claude-Nicolas Ledoux entre 1768 et 1777. Le lieu joue un rôle éminent durant la Seconde Guerre mondiale grâce à celle qui est sa directrice Léa Vion. L'activité officielle du château/maternité est une couverture idéale pour y faire transiter armes et fugitifs. Les caves abritent des aviateurs alliés ou des réfractaires au STO. Gérard Lenorman est né à la maternité en 1945 et Raymonde Girardot, la mère d'Annie Girardot, y était sage-femme. Le château loge des enfants de l'Assistance publique jusqu'à la fin des années 1970. En 1980, il est réhabilité puis restauré pour ouvrir ses portes au public en 1990.

8

LE MUSEE DE NORMANDIE



Source: Pline

présente l'histoire de la Normandie illustrée par l'archéologie et l'ethnologie constitué de pièces remarquables.

Le musée de Normandie est un musée municipal de la ville de Caen. Fondé en 1946, il est ouvert dans l'enceinte du château de Caen en 1963. Initialement consacré à l'ethnographie, le musée s'étend à l'archéologie, avec une salle ouverte en 1968, et des collections qui s'enrichissent avec les nombreuses fouilles archéologiques menées dans le département jusque dans les années 1980. Le musée des beaux-arts de Caen s'installe dans l'enceinte du château et ouvre en juin 1970. Le musée

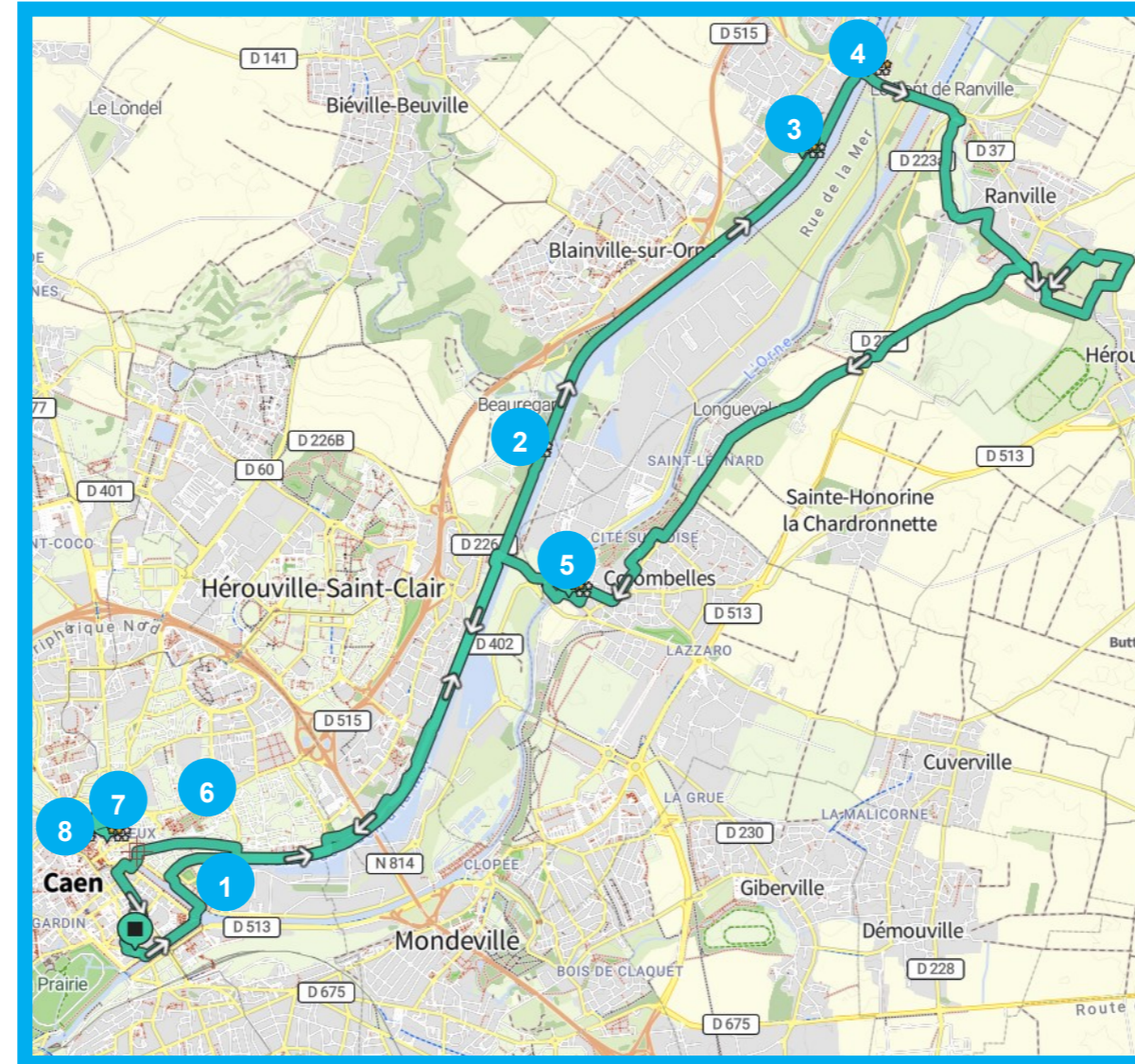
7

QUARTIER DU VAUGEUX



Source: Karldupart

Le Vaugueux est un petit quartier ancien situé à Caen. Le Vaugueux est un vallon sec encadré à l'ouest par l'escarpement rocheux sur lequel Guillaume le Conquérant a établi le château de Caen et à l'est par le plateau sur lequel a été fondé l'église Saint-Gilles et plus tard l'abbaye aux Dames. Un chemin, l'actuelle rue du Vaugueux, menait à Douvres-la-Délivrande. Dans les années 1070, Guillaume le Conquérant fait clore le bourg, le Vaugueux se retrouve dès lors placé en position de faubourg.



6

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 Belsunce. Au début du XIX^e siècle, le jardin est laissé à l'abandon. En 1839, la mère supérieure des chanoinesse 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

EGLISE SAINT MARTIN DE COLOMBELLES



Source: Ikmo-Ned

Cette église remonterait aux XII^e/XIII^e siècles. Ses parties les plus anciennes sont d'ailleurs caractéristiques de l'art roman. Elle a néanmoins subi quelques transformations comme le remaniement du chœur à l'époque classique et l'adjonction d'une chapelle latérale en 1828.

Durant la Seconde Guerre mondiale, l'église Saint-Martin a subi plusieurs bombardements. L'importance des dégâts causés par les Alliés a justifié l'attribution de dommages de guerre pour une somme de 417 824 francs. L'édifice est inscrit au titre des monuments historiques depuis le 16 mai 1927.

4

LE MEMORIAL PEGASUS



Source: PATRBE

guré par le prince Charles d'Angleterre. En juin 2004, le prince Charles inaugure également la réplique grandeur nature d'un planeur Horsa. En juin 2009, un ensemble de six monuments est réalisé, chaque monument comportant les noms de chacun des occupants des six planeurs Horsa de la compagnie du major Howard, qui s'empara de Pegasus Bridge.

Le Mémorial Pegasus est un musée qui retrace les actions de la 6^e division britannique aéroportée. Six planeurs Horsa de la compagnie du major John Howard se posent à côté du pont, qui est rapidement pris ainsi que le pont tournant sur l'Orne. C'est l'opération Deadstick. Le café Gondrée situé à 20 mètres de Pegasus Bridge, est la 1^{re} maison libérée de France. Il est tenu par Georges et Thérèse Gondrée, qui ont renseigné les Alliés avant le débarquement sur les activités des allemands dans le secteur. Le 4 juin 2000 le nouveau musée est inau-

0.0 km	➡	1	Rue du 11 Novembre
0.07 km	↘	1	Au rond-point, prenez sortie 2 pour rester sur Pont de Vauclles (Caen)
0.1 km	↩	1	
0.11 km	↗	1	
0.29 km	↩	1	
0.29 km	↗	1	
0.6 km	↗	1	
0.6 km	↩	1	
0.65 km	↩	1	
0.67 km	↗	1	Tourner à droite pour rester sur Rond-Point de Torne (Caen)
0.68 km	↩	1	Continuer tout droit pour rester sur Pont de l'Écluse (Caen)
0.76 km	↩	1	École supérieure d'arts et médias de Caen - Cherbourg
0.76 km	↩	1	Tourner franchement à gauche pour rester sur Quai François Mitterrand (Caen)
0.88 km	↗	1	Restez sur la gauche pour rester sur Quai François Mitterrand (Caen)
1.07 km	↩	1	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Pont de la Fonderie (Caen)
1.13 km	↗	1	Tourner à droite pour rester sur Avenue de Tourville (Caen)
1.15 km	↗	1	
4.29 km	↗	3	Tourner légèrement à droite pour rester sur Voie verte Caen-Ouistreham (Hérouville-Saint-Clair)
4.95 km	↗	4	Restez sur la droite pour rester sur Voie verte Caen-Ouistreham (Hérouville-Saint-Clair)
5.43 km	↗	5	Tourner à droite pour rester sur Voie Verte Caen-Ouistreham (Hérouville-Saint-Clair)
6.17 km	↩	5	
6.18 km	↩	5	Continuer tout droit pour rester sur Voie Verte Caen-Ouistreham (Hérouville-Saint-Clair)

6.22 km	➡	5	Domaine de Beauregard
9.66 km	➡	6	Château de Benouville
10.55 km	↗	7	
10.56 km	↩	8	Continuer tout droit pour rester sur D 514 (Benouville)
10.64 km	↗	9	
10.64 km	➡	9	Memorial Pegasus
10.65 km	↗	9	
11.0 km	↩	9	Tourner à gauche pour rester sur Rue de la Mer, D 402 (Ranville)
11.01 km	↘	9	Au rond-point, prenez sortie 1 pour rester sur D 514 (Ranville)
11.38 km	↩	9	
11.4 km	↗	9	
11.43 km	↘	9	
11.52 km	↗	10	
12.28 km	↩	10	Tourner à gauche pour rester sur Rue du Moulin d'Eau (Ranville)
12.43 km	↗	10	
12.43 km	↩	10	Tourner à gauche pour rester sur Rue du Colonel Fabien (Ranville)
12.48 km	↩	10	Continuer tout droit pour rester sur Rue des Castors (Ranville)
12.69 km	↗	10	Tourner franchement à droite pour rester sur Rue des Monts (Ranville)
13.25 km	↩	11	Tourner à gauche pour rester sur Rue du Général Leclerc, D 223 (Ranville)
13.26 km	↗	11	Tourner à droite pour rester sur Rue Froide (Ranville)
13.47 km	↩	11	Tourner à gauche pour rester sur Rue Froide (Ranville)
13.53 km	↗	11	Tourner à droite pour rester sur Rue des Four a Chaux (Ranville)
13.66 km	↗	11	
14.03 km	↩	11	Tourner à gauche pour rester sur Chemin du Pont Locheur (Ranville)
14.24 km	↩	11	Continuer tout droit pour rester sur Rue du Pont Locheur (Ranville)
14.44 km	↩	12	Continuer tout droit pour rester sur Route d'Hérouvillette, D 37 (Hérouvillette)
14.69 km	↩	12	Continuer tout droit pour rester sur Rue des Airhones, D 37 (Ranville)
14.81 km	↩	12	Continuer tout droit pour rester sur Rue du Général de Gaulle, D 37 (Ranville)
14.94 km	↩	12	
15.14 km	↩	12	Tourner à gauche pour rester sur Rue Froide (Ranville)
15.5 km	↗	12	Tourner à droite pour rester sur Rue Froide (Ranville)
15.64 km	↗	12	Tourner à droite pour rester sur Rue Froide (Ranville)
15.85 km	↩	12	Tourner à gauche pour rester sur Rue du Général Leclerc, D 223 (Ranville)
16.1 km	↩	13	
16.67 km	↩	13	
16.8 km	↩	13	
17.37 km	↗	14	
17.38 km	↗	14	
17.53 km	↗	14	

18.27 km	↗	14	Tourner à droite pour rester sur Route du Parc (Ranville)
19.36 km	↩	15	Continuer tout droit pour rester sur Rue Jules Guesde (Ranville)
19.76 km	↗	15	Tourner franchement à droite pour rester sur Rue de Suède (Colombelles)
19.83 km	↩	15	Tourner à gauche pour rester sur Rue de Stockholm (Colombelles)
19.93 km	↗	16	Restez sur la droite pour rester sur Rue de Stockholm (Colombelles)
20.06 km	↗	16	Tourner à droite pour rester sur Rue de Kiruna (Colombelles)
20.07 km	↩	16	Tourner à gauche pour rester sur Rue de Stockholm (Colombelles)
20.18 km	↩	16	Tourner à gauche pour rester sur Rue de Suède (Colombelles)
20.26 km	↗	16	Tourner à droite pour rester sur Rue Jules Guesde (Colombelles)
20.56 km	↘	16	Au rond-point, prenez sortie 1 pour rester sur Rue Edoard Vaillant (Colombelles)

20.59 km	↗	16	Tourner à droite pour rester sur Rue Louis Pasteur (Colombelles)
20.83 km	↩	16	Tourner à gauche pour rester sur Rue François Mourier (Colombelles)
20.93 km	↗	16	Tourner franchement à droite pour rester sur Rue Hippolyte Monn (Colombelles)
21.04 km	➡	16	Église Saint-Martin de Colombelles
21.36 km	↩	16	
21.37 km	↩	16	
21.7 km	↗	17	Tourner légèrement à droite pour rester sur Route de Colombelles, D 2264 (Hérouville-Saint-Clair)

21.73 km	↩	17	Continuer tout droit pour rester sur Pont de Colombelles, D 2264 (Hérouville-Saint-Clair)
21.81 km	↩	17	Continuer tout droit pour rester sur Route de Colombelles, D 2264 (Hérouville-Saint-Clair)
21.86 km	↩	17	Tourner franchement à gauche pour rester sur Voie verte Caen-Ouistreham (Hérouville-Saint-Clair)
21.96 km	↗	17	
22.32 km	↩	17	Continuer tout droit pour rester sur Voie verte Caen-Ouistreham (Hérouville-Saint-Clair)
22.35 km	↗	17	
22.4 km	↩	17	
22.62 km	↗	17	
22.99 km	↩	18	
23.36 km	↗	18	
23.37 km	↩	18	
24.13 km	↗	19	
24.17 km	↩	19	Tourner à gauche pour rester sur Rue des Sources (Hérouville-Saint-Clair)
24.7 km	↩	19	Continuer tout droit pour rester sur Rue Basse (Caen)
24.7 km	↩	19	Continuer tout droit pour rester sur Rue Basse (Caen)
24.79 km	↩	19	Tourner à gauche pour rester sur Rue de la Rochelle (Caen)
24.89 km	↗	19	Tourner à droite pour rester sur Avenue de Tourville (Mondéville)
25.65 km	↗	20	Tourner à droite pour rester sur Rue de la Masse (Caen)
25.74 km	↩	20	Tourner à gauche pour rester sur Rue Basse (Caen)

26.03 km	➡	20	Parc Michel-d'Ornano
26.57 km	↩	21	Tourner à gauche pour rester sur Rue Samuel Bochart (Caen)
26.64 km	↩	21	Continuer tout droit pour rester sur Place de Courtoine (Caen)
26.72 km	↗	21	
26.8 km	↩	21	Tourner légèrement à gauche pour rester sur Rue Neuve Saint-Jean (Caen)
26.89 km	↩	21	
26.89 km	➡	21	Vaugueux
26.89 km	➡	21	Musée de Normandie
27.15 km	↗	21	
27.17 km	↩	21	



Inscription gratuite
sur l'Application OpenRunner