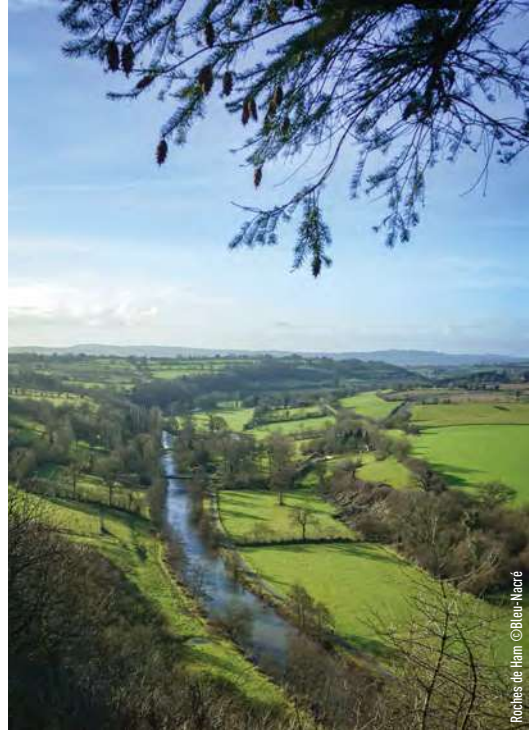


NORMANDIE — DESTINATION — TRAIL

La Normandie, cette région à laquelle on ne pense pas spontanément pour le trail... et pourtant ! À deux heures de Paris, elle offre un terrain de jeu spectaculaire : panoramas sur la Seine, forêts profondes, chemins avec vue mer, sentiers techniques pour pimenter la sortie, quel que soit votre niveau.

Ce sont aussi des parcours en pleine nature, parfois labellisés « Handi'Spot » pour une pratique accessible à tous ou « Cani'Spot » pour courir avec votre compagnon à quatre pattes, ainsi que des tracés urbains à Rouen ou Cherbourg-en-Cotentin.



Accessible toute l'année, la destination se découvre en toutes saisons, le temps d'un séjour entre nature, culture et Histoire.

Toutes les informations : www.normandie-tourisme.fr/trail

Nos autres activités sportives



Destination labellisée Cani'Spot

Les parcours Cani'Spot sont conçus pour la pratique du canitrail et de la canirando. Ils permettent de courir avec son chien dans un environnement adapté, sécurisé et pensé pour ces binômes. Accessibles aux débutants comme aux pratiquants confirmés, ils offrent un cadre idéal pour découvrir la discipline ou s'entraîner sur des tracés dédiés.

Une équipe d'experts canins et de On Piste a évalué chaque itinéraire sur le terrain, afin de collecter des données techniques précises. Accessibles sur le site et l'application On Piste, via les icônes Cani'Spot sur la carte, ces informations vous aident à préparer votre sortie et à vérifier que le parcours correspond au niveau sportif de votre chien.



La station de trail Domfront-Bagnoles de l'Orne (On Piste) propose des parcours variés, dont des parcours labellisés Handi'Spot, au cœur de la forêt domaniale des Andaines. Entre bocage et patrimoine, Bagnoles de l'Orne Normandie, nichée dans le massif forestier, est la seule station thermale normande. Quant à Domfront, cité médiévale perchée au-dessus de la rivière de la Varenne, elle domine prés, vergers et chemins creux, offrant un paysage aussi exigeant que pittoresque.

www.onpiste.com/explorer/destinations/domfront-bagnoles-169



Avec ses sentiers variés et ses reliefs exigeants, le Cotentin offre un terrain de jeu idéal pour le trail (On Piste). Du bocage aux caps, falaises, plages, bois et villages prennent place dans une nature préservée. Lumières changeantes, météo vive et accueil chaleureux à la Normandie promettent une expérience sportive inoubliable à tous les coureurs en quête d'aventure.

www.encotentin.fr/activites/trail/station-trail/

LES POINTS DE DÉPART
Cherbourg-en-Cotentin
Brix et Sottevast
La Hague
Fermanville
Barneville-Carteret
et Les Moitiers-d'Allonne



Destination labellisée Handi'Spot

Développé avec On Piste et la Fédération Française Handisport, le label Handi'Spot facilite l'accès sport de nature pour les personnes en situation de handicap. Il apporte des informations précises pour que chaque sportif puisse identifier en amont, la faisabilité du parcours et du terrain.

Ces itinéraires de trail ou de marche sont balisés et accessibles à tous niveaux. Ils sont consultables sur le site et l'application On Piste.

Toutes les informations : www.onpiste.com/handisport



Destination labellisée Handi Sport

Le Comité Régional Handisport Normandie (CRHN), créé en 2005, est reconnu d'intérêt général.

Il a pour mission de développer, promouvoir, organiser et coordonner la pratique des activités physiques et sportives en faveur des personnes en situation de handicap physique et/ou sensoriel en Normandie.

Une vingtaine de sports sont proposés en Normandie : randonnée et trail, cyclisme, tennis de table, athlétisme, boccia, sarbacane, foot fauteuil, basket, natation, ou encore showdown, cécifoot, torball.

Toutes les informations : www.handisport-normandie.org



Suisse Normande Trail offre un terrain de jeu unique et varié au cœur d'une nature d'exception. Vallées escarpées, rivières et nature verdoyante, plus de 30 parcours de trail balisés, classés par niveaux de difficultés, permettent à chacun de trouver son défi. Des ateliers d'entraînements spécifiques (Yoomigo) et un ultra-tour de 150 km complètent l'offre pour progresser et affiner sa technique.

suisse-normande-outdoor.com

LES POINTS DE DÉPART
La Roche d'Ôtre - Clécy
Pont-d'Ouilly - Putanges
Pont-Ecrépin - Athis
de-l'Orne - Falaise
Thury-Harcourt - Mont Cerisy
Rabodanges (Le Lac de Suisse normande)
La Forêt Auvray - Saint-Pierre-du-Regard



Mortain-Bocage est un terrain de jeu idéal pour le trail, mêlant patrimoine, panoramas et chemins escarpés. Trois parcours balisés, de 10 km, 18 km et 28 km, vous mèneront à la découverte de sites naturels (cascades) et historiques (Cote 314, petite chapelle Saint-Michel,...) pour une aventure en plein cœur des légendes Mortainaises.

LES POINTS DE DÉPART
Mortain-Bocage

www.attitude-manche.fr/outdoor/trail



Saint-Lô Agglo invite à l'évasion et au sport avec trois parcours trail (FFA) traversant la vallée de la Vire, les Roches de Ham au départ de Condé sur Vire, les chemins de Marigny ou encore le Haras national à Saint-Lô. Ici, le patrimoine côtoie les reliefs du bocage, et chaque kilomètre mêle nature, sport et culture.

www.attitude-manche.fr/outdoor/trail/

LES POINTS DE DÉPART
Saint-Lô
Marigny-le-Lozon
Condé-sur-Vire



Au cœur de la Normandie, à seulement 1h en train de Paris, la station de trail Rouen Seine Eure, surprend avec ses nombreuses côtes ! Ici, les parcours vous feront découvrir des paysages particulièrement variés, du cœur historique de Rouen aux plus beaux panoramas de la Seine jusqu'à Gaillon.

www.onpiste.com/explorer/destinations/rouen-seine-eure-461

LES POINTS DE DÉPART
Rouen
Francheville-Saint-Pierre
Belbeuf
Parc Léry-Poses
Gaillon
Clefs-vallée d'Eure
Saint-Julien de la Liègue



La Station de Trail du massif d'Écouves offre des parcours variés entre lisières, crêtes rocailleuses et panoramas sur la plaine et le bocage normand. Située au cœur du plus haut massif de Normandie, ses itinéraires cumulent 2 790 m de D+ et mènent les coureurs jusqu'au point culminant de la région. Au départ de Radon, elle permet de découvrir en immersion ce vaste massif forestier, idéal pour un séjour alliant nature, patrimoine et entraînement technique.

www.onpiste.com/explorer/destinations/du-massif-decouves-103

LES POINTS DE DÉPART
Radon (Écouves)



Depuis la ville de Coutances, classée Ville d'Art et d'Histoire, profitez de parcours trail (FFA) aménagés dans le bois des Vignettes. Sur 13 hectares, ce site naturel qui borde l'étang du Bulsard vous offre de belles distances pour courir en pleine nature dans un écrin de verdure.

LES POINTS DE DÉPART
Coutances

www.attitude-manche.fr/outdoor/trail



Depuis l'Abbaye du Valasse et l'ancienne maison des Pilotes de Villequier, huit itinéraires de trail (Yoomigo) vous mènent au cœur d'une vallée de Seine vibrante. Panoramas impressionnistes, lumières uniques et nature généreuse composent une aventure où effort, sensations et émerveillement s'entremêlent à chaque foulée.

www.entreseineetmer.com/decouvrir/evasion-entre-seine-et-mer/la-rando-sous-toutes-ses-formes/

LES POINTS DE DÉPART
Gruchet-le-Valasse
(Abbaye du Valasse)
Rives-en-Seine
(Villequier)



Avec ses sentiers boisés qui surplombent ou longent les vallées verdoyantes et son patrimoine historique à chaque virage, le Terroir de Caux est un formidable terrain de jeu pour les traileurs (FFA). Explorez les boucles labellisées : dénivelé exigeant, paysages waouh... et même une petite boucle taillée pour les débutants !

www.quibervillesurmer-auffay-tourisme.com/s-inspirer/randonner-en-connexion-avec-la-nature/terre-de-trail/

LES POINTS DE DÉPART
Val-de-Scie
Torcy-le-Petit
Longueville-sur-Scie
Les Cent-Acres

TRAIL & BIODIVERSITÉ Un équilibre à trouver

Les espaces naturels sont des terrains privilégiés pour les sports de plein air, mais ayant tout des milieux vivants à la biodiversité fragile. Les passages répétés peuvent déranger certaines espèces, provoquer l'érosion des sols ou appauvrir la végétation. Préserver cette biodiversité permet de maintenir des paysages accueillants pour le trail tout en limitant les pressions existantes (changement climatique, pollutions, fragmentation des milieux). Intégrer ces enjeux à la pratique du trail, c'est agir pour le bon état écologique des milieux et leur pérennité.

- | | | | |
|--|----------------------------------|---|---------------------------------|
| ✓ Vérifier & nettoyer régulièrement son équipement | ✓ Emporter ses déchets | ✓ Signaler tout problème ou dégradation | ✓ Suivre le balisage |
| ✓ Tenir son chien en laisse | ✓ Respecter les chemins réservés | ✓ Stationner en zone autorisée | ✓ Vérifier la période de chasse |
| ✓ Garder ses distances avec la faune | ✓ Ne pas cueillir de plantes | ✓ Givouac interdit dans certaines zones | ✓ Ne pas faire de feu |

Nos **articles TRAIL** en ligne www.normandie-tourisme.fr/trail



NORMANDIE TOURISME
Comité Régional de Tourisme de Normandie
Contact : outdoor@normandie-tourisme.fr

La reproduction même partielle d'articles ou d'illustrations parus dans ce support est strictement interdite. Le document édité par le Comité Régional de Tourisme de Normandie prend en compte les informations fournies à la date de création de l'édition (2026), et n'engage pas sa responsabilité quant à l'entretien ou la praticabilité des itinéraires. Conformément à une jurisprudence constante (Toulouse, 14/01/1987), les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans cette carte, malgré les soins et les contrôles de l'équipe, ne sauraient engager la responsabilité de l'auteur.



Comité Régional de Tourisme de Normandie
outdoor@normandie-tourisme.fr
normandie-tourisme.fr/trail

Venez vivre des expériences
TRAIL & OUTDOOR
et des rencontres inoubliables
normandie-tourisme.fr/les-experiences/

EXPÉRIENCES
NORMANDES

NORMANDIE — DESTINATION — TRAIL



Et si votre
PROCHAIN TRAIL
était en **Normandie ?**

NORMANDIE DESTINATION TRAIL

Station de trail du Cotentin
30 parcours



COTENTIN
NORMANDIE
TRAIL

Rando trail en Caux Seine
9 parcours



CAUX SEINE
NORMANDIE
TRAIL

Terroir de Caux
4 parcours



TERROIR DE CAUX
NORMANDIE
TRAIL

Station de trail Rouen Seine-Eure
17 parcours



CAUX SEINE
NORMANDIE
TRAIL

Coutances Mer & Bocage
3 parcours



COUTANCES
NORMANDIE
TRAIL

Saint-Lô Agglo
9 parcours



SAINST-LO
NORMANDIE
TRAIL

Station de trail Domfront Bagnoles
26 parcours



DOMFRONT
NORMANDIE
TRAIL

Mont Saint-Michel Normandie
3 parcours



MONT SAINT-MICHEL
NORMANDIE
TRAIL

Suisse Normande Trail
+ de 30 parcours



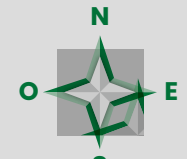
SUISSE NORMANDE
NORMANDIE
TRAIL

Alençon Massif d'Écouves
11 parcours



ALENCON
NORMANDIE
TRAIL

- Ville de départ des parcours de trail
- Office de tourisme
- Gare
- Port
- Destination labellisée Cani'Spot
- Destination labellisée Handi'Spot



0km 10km 20km 30km 40km 50km

www.normandie-tourisme.fr/trail

AGENCE NATIONALE DU SPORT