

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.



Nos autres activités sportives



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



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.



LES POINTS DE DÉPART
Domfront-en-Poiraie
Bagnoles-de-l'Orne
Champsecrét



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



LES POINTS DE DÉPART
Mortain-Bocage



Mortain-Bocage est un terrain de jeu idéal pour le trail, mêlant patrimoine, panoramas et chemins escarpés. Trois parcours balisés, de 10 km, 18km et 28km, 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.

www.attitude-manche.fr/outdoor/trail



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



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.

suissenormande-outdoor.com



LES POINTS DE DÉPART
Radon (Écouves)



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
Coutances



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.

www.attitude-manche.fr/outdoor/trail



LES POINTS DE DÉPART
Rouen
Franqueville-Saint-Pierre
Belbeuf
Parc Léry-Poses
Gailion
Clief-vallée d'Eure
Saint-Julien de la Liègue



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
Saint-Lô
Marigny-le-Lozon
Condé-sur-Vire



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
Gruchet-le-Valasse
(Abbaye du Valasse)
Rives-en-Seine
(Villequier)



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
Val-de-Scie
Torcy-le-Petit
Longueville-sur-Scie
Les Cent-Acres



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 !

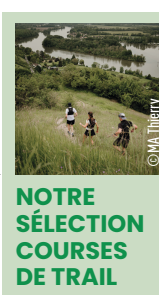
www.quibervillesurmer-auffay-tourisme.com/s-inspirer/randonner-en-connexion-avec-la-nature/terre-de-trail/



Les espaces naturels sont des terrains privilégiés pour les sports de plein air, mais avant 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.

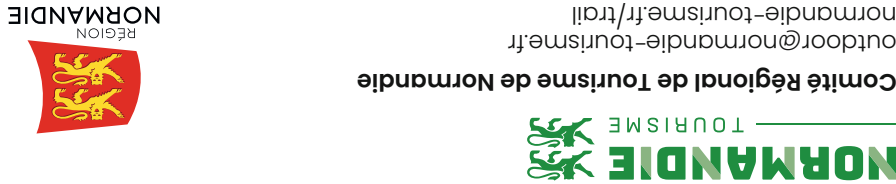


Nos articles TRAIL en ligne www.normandie-tourisme.fr/trail



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

La reproduction même partielle d'articles ou 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, 14/01/1997), 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.



normandie-tourisme.fr/trail
outdoor@normandie-tourisme.fr
NORMANDIE

NORMANDIE — DESTINATION — TRAIL

Station de trail
de Cotentin
30 parcours

COTENTIN
NORMANDIE
TRAIL

GUERNESEY
JERSEY
SERCQ

Coutances
Mer & Bocage
3 parcours

NORMANDIE
TRAIL

Saint-Lô
Agglo
9 parcours

NORMANDIE
TRAIL

Station de trail
Domfront
Bagnoles
26 parcours

ON
PAYS
D'AUVERGNE
HANDI'SPOT

Mont
Saint-Michel
Normandie
3 parcours

NORMANDIE
TRAIL

Suisse
Normande
Trail
+ de 30 parcours

SUISSE
NORMANDE
TRAIL

Alençon
Massif
d'Écouves
11 parcours

NORMANDIE
TRAIL

Rando trail
en Caux
Seine
9 parcours

CRU
NORMANDIE
NORMANDIE

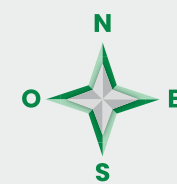
Terroir
de Caux
4 parcours

TERROIR
DE CAUX
NORMANDIE

Station de trail Rouen
Seine-Eure
17 parcours

SEINE-MAITRE
NORMANDIE
TRAIL

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



AGENCE NATIONALE
DU SPORT

NORMANDIE
TRAIL

PAYS
DE LA LOIRE

SUISSE
NORMANDE
TRAIL

NORMANDIE
TRAIL

SEINE-MAITRE
NORMANDIE
TRAIL

Conception graphique : Bleu-Nacré • Saint-Pair-sur-Mer • 06 80 83 48 11