

PARC DE LA CERISAIE

Entrée à l'angle des rues de l'Abbé Becquet et d'Alsace à Elbeuf sur Seine **1**

Pour vous y rendre, n'hésitez pas à emprunter la voie sur les berges de la Seine réservée aux vélos et aux piétons.

Un ensemble d'équipements de plein air dédiés aux loisirs sportifs en accès gratuit, ouvert à tous.

Parc arboré et prairie sportive

- Course, marche
- Promenade, détente, pique-nique

Plateau sportif extérieur

- 2 plateaux multisports (hand, basket, volley)

Piste d'athlétisme

- 4 pistes de course en anneau de 200 m
- 2 pistes de sprint de 120 m
- 1 fosse de saut en longueur de 8 m
- 1 aire de lancer de poids
- 1 aire de saut en hauteur

Street park

Structures destinées à la pratique du skateboard, bmx, trottinette et roller pour les 8 ans et plus. Ouvert de 9h à 22h.

Pour des raisons de sécurité, le port du casque, de gants et de protections poignets et genoux sont vivement recommandés.

Parcours de santé

Agrès sportifs pour les exercices de cardio, assouplissements et la musculation.

Parcours fitness (adducteurs, squats, abdos/lombaires, ...) et **parcours obstacle** : (saute-mouton, pas japonais, ...)

Sport connecté

Sur le parcours fitness, vous pouvez travailler avec des consignes personnalisées selon votre niveau et vos attentes, grâce à l'application **Freetness energy** pour smartphone. Avec cette application, que vous obtiendrez en flashant le QR CODE présent sur chaque machine ou en la recherchant sur votre plateforme de téléchargement IOS ou Google play, vous trouverez un programme d'entraînement adapté et détaillé pour vous accompagner tout au long de vos séances.

STREET WORK OUT

Esplanade des Droits de l'enfant, au Puchot à Elbeuf sur Seine **2**

Pour vous y rendre, empruntez les bords de Seine ou les allées piétonnes qui traversent le Puchot au milieu des jardins.



En accès libre depuis juin 2016, cet équipement comprend plusieurs agrès. Le street workout est un sport à mi-chemin entre la gymnastique et la musculation qui mélange des figures de force, de souplesse et d'équilibre. Un entraînement de street workout est ainsi constitué de pompes, de tractions, de dips, de squats, de pompes en équilibre auxquels peuvent s'ajouter des mouvements de freestyle.

TERRAINS DE PÉTANQUE

Champ de Foire (place du Champ de foire) **8**

Mesliers (rue des Mesliers) **3**

VÉLO, ROLLER, TROTTINETTE

En centre-ville et en bord de Seine

Entre le pont Jean Jaurès et Martot (Eure) **9**

Une partie des bords de Seine est aménagée pour la pratique du vélo, du roller et la marche.

Une trentaine d'emplacements de stationnement pour les vélos sont présents sur la ville.

Du **meublement urbain** dédié aux vélos – pompes à vélo et stands de réparation (petits outils) – sont à la disposition des cyclistes sur la trame bleue (bord de Seine), place Aristide Briand et devant le gymnase de la Cerisaie.

Aire d'arrêt La Seine à Vélo au champ de foire (halte de repos avec ombrière, sanitaires, espace pique-nique abrité, stationnement vélo couvert et sécurisé, station de réparation).

TERRAINS MULTISPORTS / CITY-STADES

Mesliers (rue des Mesliers) **3**

City-stade sur le coteau boisé

Mont-Duve dans le jardin Maubec (route de Bourgheroulde) **4**

City-stade

Puchot (esplanade des Droits de l'enfant / plaine du Puchot) **2**

City-stade

Puchot (rue Pierre Noury / rue du Moulin Saint-Étienne) **5**

Terrain de basket Diandra Tchatchouang

Parc Saint Cyr (enceinte du château) **6**

Terrain multisports

Impasse Poussin **7**

Deux terrains multisports

Équipements d'athlétisme (piste de 100 m et aire de saut)

Accès libre hors temps scolaire

Vous souhaitez acheter un vélo ou le faire réparer à petit budget ?

Aide à l'acquisition de vélo

La ville d'Elbeuf sur Seine propose une aide financière pour les particuliers résidant sur le territoire communal, afin de se doter d'un vélo classique ou d'un vélo à assistance électrique.

Plus d'informations :

Atelier 23

23 rue de la République à Elbeuf sur Seine - Tél. 02 32 96 90 14

www.mairie-elbeuf.fr

www.espace-citoyens.net/elbeuf

• Éco-citoyen > Demande d'aide à l'achat d'un vélo

Cicérone

Cicérone est une association, l'adhésion annuelle est de 9 € pour les particuliers et permet de bénéficier des services suivants : entretien et réparation (vélos, trottinettes), location (vélos classiques et à assistance électrique, tandems), vente de vélos d'occasion (de 40 € à 140 €).

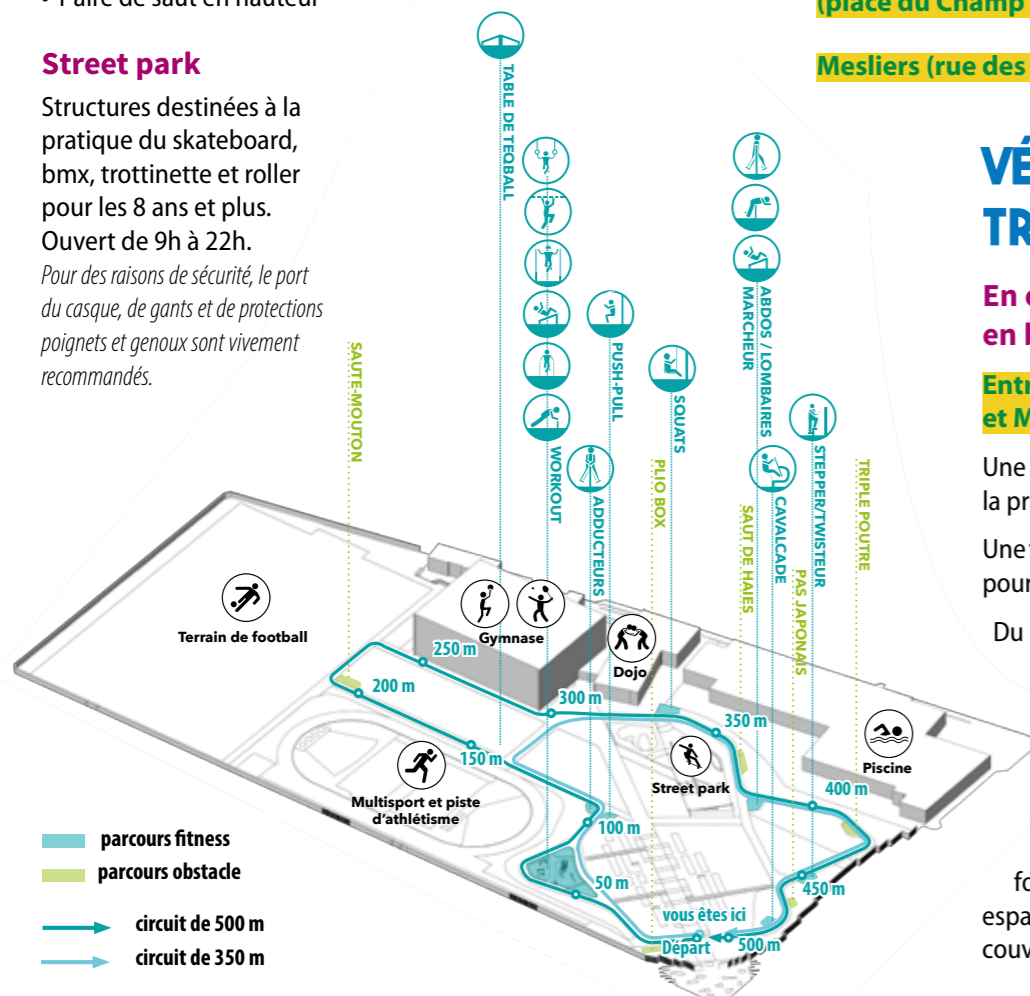
19 rue Paul Fraenckel à Elbeuf sur Seine

Tél. 09 78 80 33 30

<https://cicerone-tandem.fr>

Ouvert : mercredi et jeudi 10h à 12h30 et 13h30 à 18h.

Vendredi et samedi 11h à 13h et 14h à 19h



**OÙ PRATIQUER,
UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE
GRATUITEMENT
À ELBEUF SUR SEINE ?**



INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER

WWW.MAIRIE-ELBEUF.FR





SENTIERS DE RANDONNÉE

Mont-Duve 1

Distance : 1,7 km - Durée approximative : 25-30 min - Balisage bleu. Départ : City-stade de la rue de Bourgtheroulde, proche du viaduc. Ce sentier au départ d'un parc boisé avec parcours botanique et city-stade.

Parc Laquerrière 2

Distance : 2,8 km - Durée approximative : 40-45 min. Balisage orange. Départs possibles : parking sur la partie haute de la route du Neubourg / impasse du Mont-Vallot / rue Sœur Marie Alexis. À découvrir : chêne séculaire, buisson de rhododendrons et mare Laquerrière qui abrite une faune insoupçonnée.

Parc Saint-Cyr 3

Distance : 6,6 km (4,3 km et 2,3 km) - Durée approximative : 1h40 (boucles de 65 min et 35 min) - Balisage jaune. Départ conseillé : Château du Parc Saint-Cyr. Sentier sur le chemin de Compostelle. Parcours sportif et modulable.

Le Buquet 4

Distance : 9 km - Durée approximative : 2h15. Balisage rouge. Départs possibles : Jardin

René Youinou, rue Boucher de Perthes (fort dénivelé) / Villa gallo-romaine, rue du Val Caron / Chêne à la vierge, rue Arthur Hulme. Points d'intérêt : cours d'eau du Puchot, panorama de la côte Saint-Auct avec table d'orientation et calvaire du XIX^e siècle, chêne à la vierge, labellisé arbre remarquable de France et villa gallo-romaine du Val Caron, site archéologique...

Circuit de la boucle Elbeuf-Portes du Roumois 5

Distance : 20 km - Durée approximative : 6h30. Balisage blanc. Départ conseillé : Jardin René Youinou, rue Boucher de Perthes. Trait d'union entre Elbeuf sur Seine et la Communauté de Communes Roumois Seine vers le Thuit de l'Oison, à la découverte de la biodiversité des forêts.

BALADES CITÉ-NATURE 6

Balades cité-nature du centre-ville

Distance : 4 à 5 km - Durée approximative : 60 min sans les arrêts. Charmilles, place de la Libération, jardin de l'Hôtel de ville, parcs de la Cerisaie et de la Ruche, plaqueminier ou kaki, etc.

Balades cité-nature à l'orée des bois

Distance : environ 3 km - Durée approximative : 50 min sans les arrêts. Ajouter 1,2 km / 16 min pour un départ à l'ancienne gare). Une balade pour découvrir le jardin Maubec, les tilleuls, le hêtre Mont-Duve, jardin de l'ouest, panorama de la côte Saint-Auct et le chêne à la vierge.

Balades cité-nature d'arbres en arbres

Distance : environ 4 km - Durée approximative : 60 min sans les arrêts. Jardin Fleury, chêne bulle, rhododendrons, mare Laquerrière, allée têtard, arbre à la justice ou au pendu, etc.



Brochures de présentation des sentiers, des balades cité-nature et des parcs de la ville avec plans disponibles dans les lieux publics et téléchargeables sur le site : www.mairie-elbeuf.fr

Parcours et points d'intérêts disponibles sur tablette et mobile via google maps et www.cirkwi.com