

Les Boucles de la Seine De l'Ombre à la Lumière...



Le parcours détaillé

Tracé prévisionnel*



DU 19 SEPTEMBRE AU 18 OCTOBRE 2026

Cliquez sur l'étape de votre choix pour visualiser le parcours complet sur OpenRunner (tracé, distance, dénivelé).

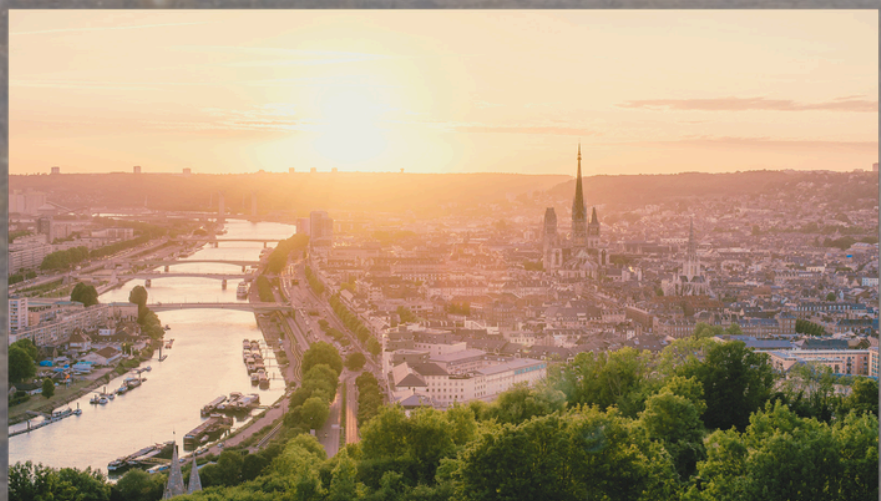
[← RETOUR AU PROJET](#)

*Tracé prévisionnel – distances susceptibles d'évoluer légèrement pour des raisons logistiques.

Jonathan Trailer,
Le Coureur Solidaire

Parcours détaillé - *Les Boucles de la Seine*

Étapes 1 à 5



Étape 1

19/09/26

Le Havre → Rives-en-Seine.

≈ 65,27 km | D+ 134 m

Étape roulante en bord de Seine, idéale pour **lancer le défi**.

Étape 2

20/09/26

Rives-en-Seine → Rouen

≈ 73,18 km | D+ 226 m

Première longue journée, entrée progressive dans la métropole rouennaise.

Étape 3

21/09/26

Rouen → Andé

≈ 58,08 km | D+ 206 m

Sortie urbaine, retour vers un environnement plus naturel.

Étape 4

22/09/26

Andé → Giverny

≈ 49,27 km | D+ 166 m

Étape plus courte, propice à la **récupération active**.

Étape 5

23/09/26

Giverny → Porcheville

≈ 47,09 km | D+ 250 m

Transition entre Normandie et Île-de-France.

Parcours détaillé - *Les Boucles de la Seine*

Étapes 6 à 10



Étape 6

24/09/26

Porcheville → Sartrouville

≈ 53,16 km | D+ 237 m

Approche progressive de la région parisienne.

Étape 7

25/09/26

Sartrouville → Paris (Trocadéro)

≈ 54,64 km | D+ 358 m

Entrée symbolique dans la capitale, **forte visibilité**.

Étape 8

26/09/26

Paris → Melun

≈ 69,88 km | D+ 432 m

Étape longue, sortie de Paris vers le sud-est.

Étape 9

27/09/26

Melun → Châtenay-sur-Seine

≈ 59,04 km | D+ 185 m

Retour progressif vers un environnement plus rural.

Étape 10

28/09/26

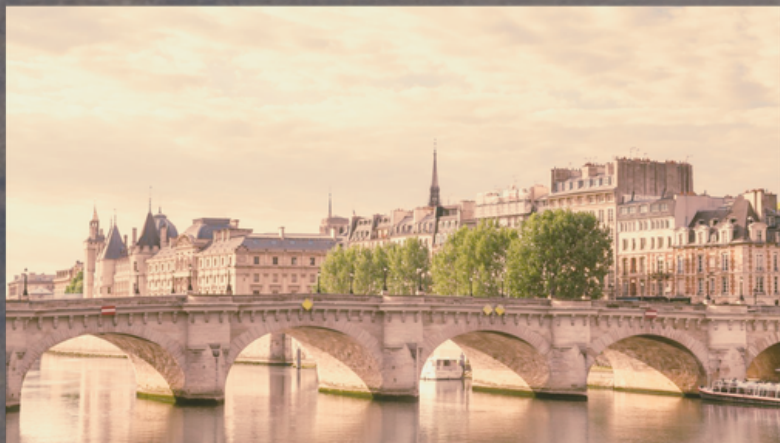
Châtenay-sur-Seine → Pont-sur-Seine

≈ 56,55 km | D+ 194 m

Étape de continuité, terrain majoritairement roulant.

Parcours détaillé - *Les Boucles de la Seine*

Étapes 11 à 15



Étape 11

29/09/26

Pont-sur-Seine → Pont-Sainte-Marie

≈ 63,47 km | D+ 214 m

Approche de l'agglomération troyenne.

Étape 12

30/09/26

Pont-Sainte-Marie → Bar-sur-Seine

≈ 46,86 km | D+ 157 m

Étape plus courte, respiration dans le parcours.

Étape 13

01/10/26

Bar-sur-Seine → Châtillon-sur-Seine

≈ 47,43 km | D+ 195 m

Progression vers un terrain plus vallonné..

Étape 14

02/10/26

Châtillon-sur-Seine → Source-Seine

≈ 60 km | D+ 744 m

Étape clé du projet, la plus exigeante jusqu'à la source.

Étape 15

03/10/26

Source-Seine → Châtillon-sur-Seine

≈ 59,18 km | D+ 525 m

Début du retour, étape intense et symbolique.

Parcours détaillé - *Les Boucles de la Seine*

Étapes 16 à 20



Étape 16

05/10/26

Châtillon-sur-Seine → Bar-sur-Seine

≈ 45,24 km | D+ 256 m

Après un temps de récupération le 04/10, le retour se poursuit sur une étape plus courte, pensée comme une récupération active.

Étape 17

06/10/26

Bar-sur-Seine → La Chapelle-Saint-Luc

≈ 51,47 km | D+ 75 m

Retour progressif vers un terrain plus roulant.

Étape 18

07/10/26

La Chapelle-Saint-Luc → Pont-sur-Seine

≈ 60,55 km | D+ 105 m

Étape de continuité, zones ouvertes et régulières.

Étape 19

08/10/26

Pont-sur-Seine → Gravon

≈ 56 km | D+ 88 m

Profil relativement plat, idéal pour enchaîner.

Étape 20

09/10/26

Gravon → Melun

≈ 64,27 km | D+ 294 m

Étape longue, retour en zone urbaine.

Parcours détaillé - *Les Boucles de la Seine*

Étapes 21 à 25



Étape 21

10/10/26

Melun → Villeneuve-le-Roi

≈ 45,41 km | D+ 120 m

Étape de transition avant Paris.

Étape 22

11/10/26

Villeneuve-le-Roi → Paris

≈ 22,41 km | D+ 108 m

Étape courte, liaison symbolique.

Étape 23

12/10/26

Paris → Maisons-Laffitte

≈ 57,85 km | D+ 168 m

Sortie de Paris par l'ouest, retour vers les boucles de la Seine.

Étape 24

13/10/26

Maisons-Laffitte → Mézières-sur-Seine

≈ 52,68 km | D+ 111 m

Étape roulante et fluide.

Étape 25

14/10/26

Mézières-sur-Seine → Vernon

≈ 49,35 km | D+ 145 m

Retour en Normandie, environnement naturel.

Parcours détaillé - *Les Boucles de la Seine*

Étapes 26 à 29



*Les Boucles de la Seine
De l'Ombre à la Lumière...*

Étape 26

15/10/26

Vernon → Porte-de-Seine

≈ 44,36 km | D+ 110 m

Étape courte, transition avant Rouen.

Étape 27

16/10/26

Porte-de-Seine → Rouen

≈ 55,68 km | D+ 139 m

Retour dans la métropole rouennaise.

Étape 28

17/10/26

Rouen → Heurteauville

≈ 58,71 km | D+ 309 m

Étape exigeante, entrée dans la phase finale.

Étape 29

18/10/26

Heurteauville → Honfleur

≈ 76,13 km | D+ 485 m

Étape finale, la plus longue, conclusion symbolique du projet.

L'aboutissement du projet

29 étapes



29 étapes

Près de 1 700 km le long du fleuve,
à travers territoires, villes et villages.

Chaque kilomètre parcouru devient un
acte de visibilité,
pour faire avancer la cause de l'autisme,
de *l'Ombre vers la Lumière*.



Un fleuve. Un défi. Une cause.

Suivre l'aventure - Les Boucles de la Seine :

← RETOUR AU PROJET



Jonathan Trailer,
Le Coureur Solidaire