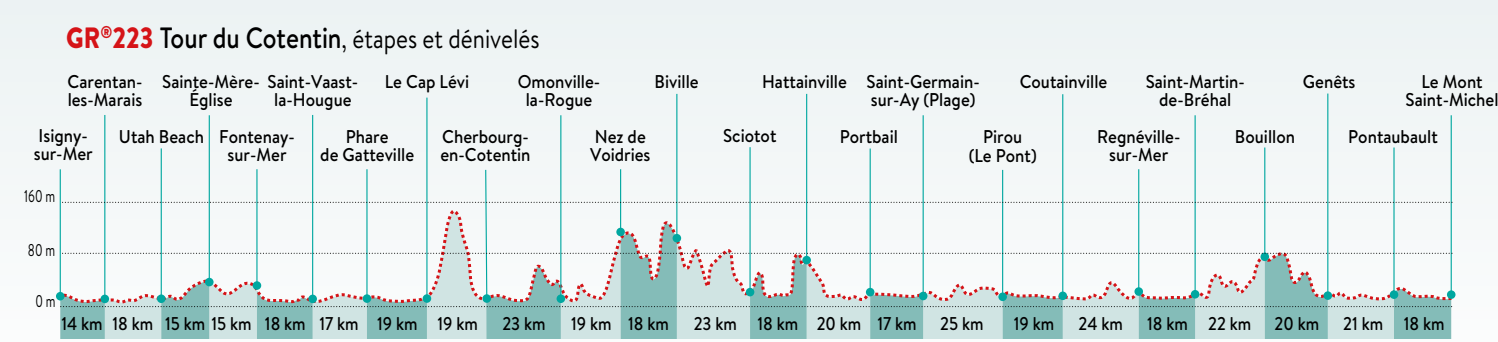




Attitude Manche

La mer lui a donné son nom et régit son climat... La Manche, presqu'île normande, est comme une jetée de granit, brassée par la mer de tous côtés. Du Mont Saint-Michel aux plages du Débarquement en passant par la pointe du Cotentin, la Manche se distingue par son littoral d'exception, par la variété de ses paysages préservés comme par son riche patrimoine.

The sea gave it its name and controls its climate... La Manche, the Normandy peninsula looks like a granite pier hugged by the sea. From Mont Saint-Michel and the D-Day beaches to the Cotentin tip, La Manche stands out for its coastline bursting with protected landscapes and vibrant heritage.



INFORMATIONS PRATIQUES DES PLAGES SURVEILLÉES dans la Manche en juillet et août

Informations non contractuelles soumises à modifications saisonnières. Rapprochez-vous de l'office de tourisme ou de la mairie de la commune.

COMMUNES avec plages surveillées du nord au sud du département	Sanitaires	Tirole	Boire un verre	Aire de jeux	Activités nautique-vélique / location de matériel	Accès autorisé aux chiens	Accès autorisé aux chevaux
Tourville - Collignon	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Querqueville	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Urville-Nacqueville	✓	✓	✓	✓	✓	✗ de 10h à 18h30	✗ de 10h à 18h30
Siouville-Hague	✓	✓	✓	✓	✓	✗ de 9h à 19h	✗ de 9h à 19h
Les Pieux - Sciocot	✓	✓	✓	✓	✓	✗ de 9h à 19h	✗ de 9h à 19h
Le Rozel	✓	✓	✓	✓	✓	✗ de 10h à 19h	✗ de 10h à 19h
Surtainville	✓	✓	✓	✓	✓	✗ de 11h à 19h	✗ de 10h à 19h
Carteret - La Potinière	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Barneville	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Port-Bail-sur-Mer	✓	✓	✓	✓	✓	✗ de 10h à 19h	✗ de 10h à 19h
Saint-Germain-sur-Ay-plage	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Pirou-plage	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Gouville-sur-Mer - La cale	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Agon-Coutainville - Centre	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Agon-Coutainville - La Plancha	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Agon-Coutainville - Le Passouls	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Hauteville-sur-Mer	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Briqueville-sur-Mer	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Saint-Martin-de-Bréhal	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Coudeville-sur-Mer	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Donville-les-Bains	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Granville - Le Plat Gousset	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Saint-Pair-sur-Mer - Casino	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Saint-Pair-sur-Mer - Kairon	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Jullouville-les-Pins - Casino	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Jullouville-les-Pins - Plaisanciers	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Carolles	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗



CARTE TOURISTIQUE

Attitude
Manche



Attitude
Manche
Équinoxe
586, rue de l'Exode - 50000 SAINT-LÔ
Tél. 02 33 05 98 70
contact@attitude-manche.fr
attitude-manche.fr manche-tourism.com



NORMANDIE

France.fr

LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT

Photo couverture : La Hague © M. Coquard - Best Jobs / Attitude Manche
Photo dos de couverture : © Baptiste Saule - Night Session / Attitude Manche
Conception / Création : Agence R2PUB / 02 33 05 75 81 - 02/26



Promenade dans les dunes à Port-Bail-sur-Mer © M. Coquard - Best Jobs / Attitude Manche

equi
noxe

Laissons une empreinte positive

EQUINOXE : PRÉSERVER CE QUI REND LA MANCHE UNIQUE !
EXPLORER AUTREMENT, OBSERVER, COMPRENDRE ET RESPECTER LE TERRITOIRE :
EQUINOXE EST UNE INVITATION À VIVRE PLEINEMENT LA MANCHE,
EN HARMONIE AVEC LE TERRITOIRE ET CEUX QUI LE FONT VIVRE.



Observons
ce qui nous
entoure



Préservons
l'équilibre
des milieux



Apprenons
les uns
des autres

Les bons gestes pour préserver la Manche

ENSEMBLE, LAISSONS UNE EMPREINTE POSITIVE

- ✓ En bord de mer, je m'informe sur les marées et la météo, privilégie les plages surveillées et ne prends aucun risque.
- ✓ Lors de mes pique-niques : j'utilise une gourde, ramasse mes déchets et respecte les consignes de tri.
- ✓ Je consomme les produits du terroir, fais mes achats sur les marchés ou directement auprès des producteurs et découvre les savoir-faire d'ici.
- ✓ Je vais à la rencontre des habitants, écoute leurs recommandations et participe aux événements locaux.
- ✓ Je pratique une pêche responsable, respecte les quotas, tailles et périodes de pêche, utilise des outils non agressifs et fais attention à la laisse de mer.
- ✓ En balade, j'emprunte les chemins balisés, tiens mon chien en laisse et respecte la faune et la flore.
- ✓ Sur les sites de mémoire, je m'intéresse à l'histoire des lieux, j'écoute les récits et fais preuve de respect.
- ✓ Je privilégie les modes de déplacements doux, partage la route avec bienveillance et respecte les autres usagers.

Encore plus de conseils sur
equinoxe-manche.fr



Randonner
À PIED

Il est des terres qui appellent à la balade, à la marche, quelle que soit la météo et la saison. La Manche fait partie de ces territoires qui donnent envie de chausser les baskets pour se ressourcer, se défouler et admirer les paysages.

Pour vivre la grande aventure ou parcourir quelques kilomètres, le GR®223 - Tour du Cotentin promet 446 km de paysages à couper le souffle. Reliant Carentan au Mont Saint-Michel, l'itinéraire longe le littoral manchois et ses trésors : plages, falaises, caps, massifs dunaires et havres.

Le sentier littoral se parcourt en marchant mais également en courant, si on passe en mode trail. Une activité qui se pratique également dans le bocage grâce aux nombreux circuits des espaces et station trail de la Manche.

Côté terre ou côté mer, la randonnée n'a pas de limite grâce aux voies vertes, chemin de halage ou boucles locales proposées par les offices de tourisme du territoire.

attitude-manche.fr/randonner



Hisser
LES VOILES

Avec plus de 670 km de côtes, la Manche est le territoire parfait pour pratiquer une activité nautique. Char à voile, surf, kayak, paddle, planche à voile, wingfoil, voile, coasteering, windsurf, kitesurf, longe coté, plongée, les sports nautiques sont nombreux et variés. Amateurs de sensations fortes ou curieux de nouvelles expériences, les spots magnifiques, les aménagements et équipements sur place et la passion et l'expérience des moniteurs feront de votre sortie une véritable aventure !

Les nombreuses écoles de voile et clubs nautiques implantés sur le territoire proposent des initiations, des stages et la location de matériel. Selon les conditions et les marées, vous pouvez pratiquer du char à voile sur l'immense plage de Bretteville-sur-Ay, du surf à Siouville, du kitesurf à Jonville, du wingfoil à la Vankée, du kayak et du paddle à Chausey ou sur les rivières du parc des marais du Cotentin et du Bessin.

attitude-manche.fr/activite-nautique



Chausey © Jeremy Jorin / Attitude Manche

PÉDALER
sur les sentier

Plus de 1 200 km d'itinéraires cyclables et 230 km de voies vertes permettent de découvrir le territoire. Grands itinéraires vélo et VTT, espace cycloport, et circuits plus confidentiels invitent les cyclistes amateurs et confirmés à visiter la Manche à vélo.

La Véloséénie relie 2 sites emblématiques : Notre-Dame-de-Paris et le Mont Saint-Michel. Les monuments patrimoniaux se succèdent le long des 450 km de cet itinéraire balisé.

La Régalante propose de parcourir 275 km entre le Mont Saint-Michel et Nantes tout en découvrant châteaux forts, villages authentiques et spécialités locales.

La VéloWestNormandy traverse la Manche d'est en ouest pour relier Carentan (ou Bayeux) et le Mont Saint-Michel. 210 km (ou 190) de voies vertes et routes de campagne traversent les paysages de bocage typiques.

Sur 1 400 km, la Vélo maritime vous mène de Roscoff à Dunkerque. Dans la Manche, l'itinéraire fait étape au Mont Saint-Michel, Mortain, Carentan, Cherbourg, Utah-Beach, des lieux à découvrir aux détours de votre aventure.

L'espace cycloport et ses 5 circuits variés et sécurisés de 4 niveaux de difficulté devrait contenter ceux qui aiment les parcours sur route. Et si l'envie vous prend de vouloir traverser la Manche en Gravel ou VTT, l'itinéraire "Tatihou - Mont Saint-Michel" est le circuit parfait !

La Normand'epik VTT complète l'offre des itinéraires du territoire en proposant une boucle sportive entre la Manche, l'Orne et le Calvados. Les 485 km de chemins et sentiers parcourent les forêts, bocages, vallées et reliefs escarpés normands.

attitude-manche.fr/velo



Carles © Marc Lenoire / Attitude Manche

Explorer
À CHEVAL

Terre de cheval par excellence, la Manche se découvre à son propre rythme, en attelage ou à cheval. 3 grands itinéraires équestres régionaux et 2 boucles de randonnée à cheval sillonnent le département :

"La route des abbayes à cheval" relie Cerisy-la-Forêt à Genêts dans la baie du Mont Saint-Michel en longeant les abbayes de Cerisy, Hambye et la Lucerne d'Outremer (itinéraire en cours de restructuration).

"La rando des haras nationaux" se divise en 9 étapes dont 2 dans la Manche et permet d'apercevoir les haras nationaux de Saint-Lô et du Pin ainsi que les roches de Ham et les paysages bocagers.

L'itinéraire "patrimoine à cheval en baie du Mont Saint-Michel" sillonne durant 148 km le patrimoine de la baie du Mont Saint-Michel : les falaises de Champeaux, les polders de la baie, les plages et les sous-bois de la vallée du Lude... (itinéraire en cours de restructuration).

La "boucle de la Hague" offre des panoramas exceptionnels sur le nez de Jobourg, l'anse de Vauville, la mer, les falaises et les petits villages typiques du Cotentin. Une sortie pour les cavaliers confirmés.

La "boucle de la vallée de la Vire" peut se diviser en 3 circuits. Pendant la balade, on découvre les roches de Ham, les méandres de la Vire, la quiétude du chemin de halage, les paysages bocagers...

attitude-manche.fr/cheval



Barfleur © Mont du Centre © M. Coquard / Attitude Manche

LES SERVICES
UN SÉJOUR À PIED, À VÉLO
OU À CHEVAL, CELA SE PRÉPARE.
OÙ DORMIR ?
COMMENT GÉRER LES BAGAGES ?
OÙ TROUVER LES POINTS D'EAU ?
LES RÉPARATEURS CYCLO ?

DES INFORMATIONS UTILES
POUR PROFITER UN MAXIMUM
UNE FOIS SUR PLACE :



LA MALLE POSTALE est un service de portage de bagages. Durant votre aventure, le service achemine vos affaires d'un hébergement à un autre. Ainsi vous voyagez léger !

Il suffit de sélectionner un hébergement partenaire puis de faire un devis en ligne selon vos besoins.



Avec GOURDE FRIENDLY, remplissez votre gourde réutilisable gratuitement dans un point de remplissage partenaire. Une carte interactive recense les lieux où faire le plein d'eau sans prise de tête dans la Manche.



Pour vos aventures de gare à gare, le réseau de transport public (train et bus régionaux) vous permet de réaliser votre rando en mode slow, sans voiture et sans stress.



Selon votre activité, la Manche dispose de plusieurs réseaux d'hébergements spécifiques : habitations légères de loisir, hébergements "accueil vélo" ou "accueil cheval". Chacun propose des services adaptés pour simplifier votre aventure.

LES HABITATIONS LÉGÈRES DE LOISIR (HLL), sont le plus souvent implantées dans des campings et louées à la nuitée. Conçues pour 2 personnes, elles sont confortables et bénéficient d'un prix attractif.



LES STRUCTURES LABELISÉES "ACCUEIL VÉLO" proposent des services et équipements adaptés à votre aventure en itinérance : proximité des voies cyclables, abri vélo, kit de réparation, lavage de matériel...



LES HÉBERGEMENTS LABELISÉS "ACCUEIL CHEVAL NORMANDIE" logent les cavaliers et leurs chevaux lors de leur séjour. Situés à proximité des itinéraires équestres, ils mettent à disposition, pré, paddock, box... pour le bien-être des animaux.

Plusieurs topoguides sont disponibles pour organiser au mieux votre randonnée. En amont pour les informations pratiques, le jour J pour le tracé de l'itinéraire.



LA MANCHE SANS VOITURE
Avec 9 gares réparties sur le territoire et un réseau de bus couvrant l'ensemble du département, il est possible de venir et de se déplacer sans voiture dans la Manche. Train, bus, vélo, marche... autant de solutions pour voyager plus doucement et profiter pleinement des paysages. atoumod.fr

TRouver
SON HÉBERGEMENT
Préparez vos vacances dans la Manche en réservant votre hôtel, chambre d'hôtes, camping, village vacances ou hébergement insolite sur attitude-manche.fr

LES ÎLES À DEUX PAS
Accédez aux îles Chausey depuis Granville et aux îles anglo-normandes à partir de Cherbourg-en-Cotentin, Granville, Barneville-Carteret et Diélette. Pour l'Angleterre et l'Irlande, c'est au départ de Cherbourg-en-Cotentin.

OFFICES
DE TOURISME

OFFICE DE TOURISME DU COTENTIN
cotentin.fr
contact@ot-cotentin.fr
0 805 320 200
BARFLEUR
BARNEVILLE-CARTERET
BRICQUEBEC-EN-COTENTIN (Ouvert en juillet et août)
CHERBOURG-EN-COTENTIN
GOURY (commune de la Hague)
PORT-BAIL-SUR-MER
QUINÉVILLE (Ouvert en juillet et août)
SAINT-VAAST-LA-HOUGUE
VALOGNES (Ouvert en saison)

OFFICE DE TOURISME
DE LA BAIE DU COTENTIN
ot-baieducotentin.fr
tourisme@ccbc.fr
CARENTAN-LES-MARAIS
SAINT-MÈRE-ÉGLISE
02 33 21 00 33

OFFICE DE TOURISME
CÔTE OUEST CENTRE MANCHE
tourisme-cocm.fr
tourisme@cocm.fr
02 33 45 14 34
LESSAY
PIROU (Ouvert en juillet et août)
SAINT-GERMAIN-SUR-AY (Ouvert en juillet et août)

OFFICE DE TOURISME ET DE LA CULTURE
DE SAINT-LÔ AGGLO
saintlo-tourisme.fr
tourisme@saint-lo-agglo.fr
SAINT-LÔ
02 14 29 00 17
TORIGNY-LES-VILLES (Ouvert en saison)
02 33 77 42 22

COUTANCES TOURISME
tourisme-coutances.fr
accueil@tourisme-coutances.fr
02 33 19 08 10
AGON-COUTAINVILLE
BLAINVILLE-SUR-MER
COUTANCES
GAVRAY-SUR-SIENNE
GOUVILLE-SUR-MER
HAUTEVILLE-SUR-MER

OFFICE DE TOURISME
DE VILLEDIEU INTERCOM
villedieu-tourisme.com
contact@villedieu-tourisme.com
02 33 61 05 69

OFFICE DE TOURISME
GRANVILLE TERRE & MER
tourisme-granville-terre-mer.com
information@otgtm.fr
02 33 91 30 03
BRÉHAL (Ouvert en saison)
GRANVILLE
JULLOUVILLE (Ouvert en saison)
SAINT-PAIR-SUR-MER (Ouvert en saison)

MONT SAINT-MICHEL
NORMANDIE TOURISME
ot-montsaintmichel.com
02 33 60 14 30
AVRANCHES
tourisme.avanches@msm-normandie.fr
GENÈTS
tourisme.genets@msm-normandie.fr
LE MONT-SAINT-MICHEL
tourisme.lemontsaintmichel@msm-normandie.fr
MORTAIN-BOCAGE
tourisme.mortainbocage@msm-normandie.fr
PONTORSON
tourisme.pontorson@msm-normandie.fr
SAINT-HILAIRE-DU-HARCOUËT
tourisme.sthilaireduharcouet@msm-normandie.fr



Avec ces sorties guidées labellisées, découvrez le territoire et ses espaces naturels de façon conviviale, amusante et un brin sportive. Ces expériences clés en main sont accessibles à tous les niveaux et pour tous les publics : les balades nautiques, à la portée de tous ; les randos nautiques réservées à un public confirmé car elles demandent un effort physique ou technique plus important.

Le label "balades et randos nautiques" respecte un cahier des charges strict : accompagnateur professionnel diplômé, matériel conforme et activité respectueuse de l'environnement.

De la baie du Mont Saint-Michel au Cotentin, en passant par Chausey, en kayak, en paddle, en voilier, en vieux gréement, en char à voile... plus d'une dizaine de balades et randos nautiques sont réalisables dans la Manche.



Les BALADES
et RANDOS
ÉQUESTRES

En bord de mer ou de rivière, sur les dunes ou les chemins de campagne, au cœur de villages typiques ou d'un haras national... Confirmés ou débutants... Au pas, au trot ou au galop... Les centres équestres de la Manche vous proposent une dizaine de balades et randos à cheval sur tout le territoire. Longues randonnées ou petites balades, chacun pourra choisir sa sortie : avec les enfants, optez pour une promenade en caïque ou poney à main. Cavalier débutant, intermédiaire ou confirmé, les accompagnateurs diplômés adaptent la randonnée à votre niveau. Et pour tous : coucher de soleil, dégustation ou visite guidée sont également au programme !



Saint-Hilaire-du-Harcouët © M. Coquard / Attitude Manche



TOURISME
ET HANDICAP

Quel que soit votre handicap et votre degré d'autonomie, les établissements et lieux de visite de la Manche vous accueillent et s'adaptent à votre situation personnelle. Basée sur le volontariat, la marque d'Etat Tourisme & Handicap apporte la garantie d'un accueil de qualité et adapté à vos besoins. Les établissements engagés dans la démarche sont tenus de respecter des critères d'accessibilité et d'accueil garantissant la plus grande autonomie aux personnes en situation de handicap. Hébergements, sites de loisirs, lieux de visite... en vous rapprochant des établissements accessibles et labellisés, vous évitez les mauvaises surprises une fois sur place.

attitude-manche.fr/decouvrir/accessibilite

