

Destino Manche

Península normanda



Nuestros tesoros

La vida junto al mar

Aire libre y diversión



REVISTA DE
DESTINOS **#10**



equi noxe

Dejemos una huella positiva



OBSERVEMOS LO QUE NOS RODEA

La Manche fascina y obliga en partes iguales. Experimentarla plenamente es vivir en armonía con los elementos, confrontarse a su poder y adaptarse a su ritmo. Preparémonos, prestemos atención e informémonos para disfrutar de ella con total tranquilidad.



PROTEJAMOS EL EQUILIBRIO DE LOS ENTORNOS

La Manche, un auténtico tesoro natural, da cobijo a ecosistemas frágiles. Para proteger el delicado equilibrio de los entornos y la biodiversidad, comprometámonos a cuidar nuestro medio ambiente y los organismos que aquí viven.



APRENDAMOS UNOS DE OTROS

Muy vinculados a su territorio, los habitantes son valiosos guías que nos ayudarán a descubrir las joyas locales. Seamos curiosos, expandamos nuestros horizontes. Aprendamos a comprender La Manche, su historia y sus costumbres.



LE DAMOS LA BIENVENIDA A LA MANCHE

Viajeros o locales,
somos los centinelas de un preciado equilibrio.

Con nuestras palabras
nuestros encuentros
y nuestras acciones
dejamos una huella
en los demás y en esta tierra.

Tanto en el mar como en el continente, la historia ha dejado aquí
sus testigos
edificios inquebrantables, guardianes del tiempo, memoria de los
hombres
que nos recuerdan el lugar que nos corresponde.
De generación en generación
compartimos las riquezas de estos lugares que nos unen
a través de las miradas que se cruzan y los vínculos que se crean
siempre hay una aventura que vivir, una tradición que transmitir
y una historia que contar.

En esta tierra magnética
allí donde los astros se alinean para hacer que las olas bailen
allí donde las mareas marcan el ritmo
es un vals potente e íntimo
dónde cada paso nos hace avanzar y nos compromete.

La Manche nos amina a seguir su ritmo
a dejarnos guiar
para vivir momentos intensos
y velar hoy por la felicidad del mañana

Aquí, cada paso deja una huella
un recuerdo en el corazón
Que estahuella sea positiva.

6-17

TESOROS LOCALES

6-7 EL MONT SAINT-MICHEL Y SU BAHÍA

8-9 DÍA D, MEMORIA Y EMOCIONES

10-11 PASEO POR EL CORAZÓN DE LAS MARISMAS

12-13 LOS MERCADOS, UNA TRADICIÓN VIVA

14-15 RECUERDOS 100 % MANCHE

16-17 PATRIMONIO EN FAMILIA



18-25

LA VIDA JUNTO AL MAR

18-19 EXPERIMENTAR LAS MAYORES MAREAS DE EUROPA

20-21 HERMOSAS ISLAS EN EL MAR

22-23 LA COSTA DE LOS REFUGIOS MARÍTIMOS

24-25 PUNTOS DE REFERENCIA DE LOS MARINEROS

26-33

AIRE LIBRE Y DIVERSIÓN

26-27 LA MANCHE A PIE

28-29 LA MANCHE EN BICICLETA

30-31 A TODA VELA

32-33 CAMINATAS Y PASEOS A CABALLO

34-35 DESCUBRIR



TESOROS LOCALES



EL MONT SAINT-MICHEL Y SU BAHÍA

Lugares extraordinarios, el Mont Saint-Michel y su bahía merecen una recorrida fuera de los caminos tradicionales para apreciar en plenitud su singularidad. En el Mont, es imprescindible visitar el pueblo y la abadía. Pero esta joya también tiene un joyero, la bahía que la rodea. Escenario de las mayores mareas de Europa, se viste de agua y

luz todos los días, un espectáculo más bello cuanto mayor es la amplitud de la marea. Si bien es majestuoso y muy concurrido en verano, puede disfrutarse con total tranquilidad en primavera y otoño. ¡Y no hay nada como un hermoso día de invierno para encontrarse solo en el mundo y sentir toda la magia del lugar! Independientemente de la estación,

llegue temprano para disfrutar de la magnífica luz o quédese hasta tarde para apreciar su encanto nocturno. Alojarse en la bahía también significa tomarse el tiempo necesario para descubrirla de una forma diferente: en bicicleta o a pie, recorriendo las playas a pie con un guía, en kayak de mar o incluso desde el cielo a bordo de un ultraligero.

EXPERIENCIA

CRUZAR LA BAHÍA

AL ATARDECER

Es una experiencia que única en la vida: descubrir el Mont Saint-Michel al atardecer, descalzo en la bahía. Desde las murallas, es un recorrido de ida y vuelta de unos 6 km, pasando por el monte Tombelaine. El camino inicia bajo las luces doradas, con un regreso nocturno. Solo las fascinantes historias de su guía y el sonido de los pájaros le acompañarán mientras el sol se pone. Entre el sol y la luna, (re)descubrirá el Mont Saint-Michel y su bahía bajo una luz totalmente nueva, tomándose el tiempo necesario para apreciar las luces cambiantes y la total tranquilidad que le rodea. ¡Mágico!



+ ZOOM

LAS BELLES DÉCOUVERTES, VISITAS GUIADAS POR LA NATURALEZA

Con este programa, se organizan numerosas salidas y visitas a lo largo del año para descubrir el Mont Saint-Michel y su bahía de una forma diferente. Los guías ofrecen una variedad de temáticas para explorar las orillas del Mont y su fascinante biodiversidad, alejados de las multitudes. Salidas temáticas sobre aves, plantas, anfibios, paseos con historias, veladas al atardecer. Dé un paseo al aire libre en el corazón de este entorno único rebosante de vida. Es una oportunidad para cambiar de punto de vista y conocer mejor las especies vegetales y animales de la bahía, así como la historia del Mont Saint-Michel.



« PRESENTACIÓN

BENJAMIN PONTAIS, LLEGÓ A LA MANCHE PARA CONVERTIRSE EN GUÍA DE LA BAHÍA

Nacido en Granville, Benjamin siempre ha estado muy unido a su región natal y fascinado por el Mont Saint-Michel. De niño, exploró la bahía muchas veces en familia o en excursiones escolares, por lo que se convirtió en un experto en las leyendas que rodean la zona. Tras largos estudios, Benjamin trabajó durante 10 años en la región de París. En 2020, sintió la necesidad de volver a lo básico. Su atracción por el Mont Saint-Michel nunca le ha abandonado y su deseo es acercarse a la naturaleza y a las personas. Es por eso que dio un giro en su carrera para convertirse en Guía Certificado de la bahía del Mont-Saint-Michel. Naturaleza, historia, teatro, encuentros, etc. Esta profesión reúne todo lo que apasiona al joven originario de la Manche. Actualmente guía autónomo, Benjamin se siente más vivo que nunca en contacto con el público y vive su profesión como un inmenso privilegio, una fuente de intercambio y transmisión.



MEMORIA Y EMOCIONES

Aquí, en esta península, la gente siempre ha llegado por mar. El 6 de junio de 1944, les tocó a los Aliados desembarcar aquí para liberar a Europa en operación Overlord. Este “día más largo”, un verdadero punto de inflexión en la Segunda Guerra Mundial, allanó el camino para la liberación de Francia.

Tras tres meses de combates, Normandía fue liberada de la ocupación alemana, pero profundamente herida. En Utah Beach, en la misma playa donde desembarcaron los estadounidenses, el Museo del

Desembarco le permite imaginar el asalto a la costa por miles de hombres. La Experiencia Día D en Saint-Côme-du-Mont y el Airborne Museum en Sainte-Mère-Église rememoran la preparación y el lanzamiento de las operaciones aerotransportadas: 15 500 paracaidistas de las Airborne Divisions 82.^a y 101.^a saltaron sobre las marismas, con su objetivo en las ciudades de Carentan y Sainte-Mère-Église. El Normandy Victory Museum de Catz da testimonio de la Batalla de los Setos: durante once semanas después del Día D, el ejército estadounidense luchó duramente en el bosque contra las

tropas alemanas. Para protegerse de los intentos de desembarco desde Gran Bretaña, estos últimos construyeron el Muro Atlántico a lo largo de la costa occidental de Europa. Aún quedan varias estructuras en la Manche. Con sus impresionantes pasadizos subterráneos, la batería de Azeville protegía las playas de la costa este de Cotentin. En Cherbourg, la batería del Roule defendía toda la ensenada. Los cementerios alemanes de Huisnes-sur-Mer, La Chapelle-en-Juger y Orglandes, y el cementerio estadounidense de Saint-James, son testigos de la dureza de los combates e invitan a la reflexión.

3 ACTIVIDADES INUSUALES EN TORNO AL DÍA D

UNA EXCURSIÓN EN JEEP

CON NORMANDY DISCOVERY TOURS

A bordo de un auténtico jeep Willys, Thomas y Flavie le llevarán de viaje tras las huellas de las Divisiones Aerotransportadas 82.^a y 101.^a. Entre las playas del Desembarco, los setos, las callejuelas hundidas y los lugares de recuerdo, la aventura está salpicada de anécdotas y fotos de la época. ¡Una experiencia realmente inmersiva!

UN JUEGO DE ESCAPE EN EL BLOCKHAUS DE CARENTAN-LES- MARAIS

Esta es una forma divertida de descubrir la historia del Día D en la Manche. Póngase en la piel de un paracaidista, un combatiente de la resistencia o incluso un submarinista alemán y emprenda su misión. En equipo, tendrán que pensar estratégicamente para salir de una de las 4 salas de juego.



PRESENTACIÓN OCÉANE Y TIMOTHÉ, NUEVOS ENCARGADOS DEL WORLD WAR II MUSEUM

La joven pareja procedente de Marne quería dejar la ciudad para trabajar juntos y montar su propio negocio. Amantes del mar y de los grandes espacios naturales, ya conocían la Manche y venían regularmente de vacaciones. Cuando el encargado del museo de Quinéville decidió jubilarse, Océane y Timothé vieron la oportunidad para cambiar de vida. Timothé, coleccionista y nieto de un antiguo soldado de la Segunda Guerra Mundial, puede ahora dedicarse a la historia y disfrutar de este mar que siempre ha añorado.



UN VUELO EN AÉROPLUME®

EN EL HANGAR DE DIRIGIBLES DE ÉCAUSSEVILLE

¡Un lugar único para una actividad increíble! Bajo el techo abovedado de este edificio que antaño albergó dirigibles, vuele como un pájaro. Todo lo que tiene que hacer es colocarse el arnés suspendido bajo el Aeroplume y el helio y la gravedad harán el resto, elevándole varios metros por encima del suelo.



RESPECTAR LA MEMORIA DEL LUGAR

Cargados de historia, los lugares del Desembarco encarnan nuestro patrimonio colectivo. Tomémonos el tiempo necesario para comprender lo que ocurrió aquí y escuchar los testimonios para que la memoria se conserve y se transmita a las generaciones futuras.





UN PASEO EN EL CORAZÓN DE LAS MARISMAS

Con una extensión que abarca casi toda la anchura del departamento, el Parque Natural Regional de Marais du Cotentin et du Bessin es un entorno preservado que hará las delicias de los amantes de la fauna, la flora y los paisajes salvajes. Un espacio natural único, donde todos pueden encontrar la actividad que más les guste.

LA RESERVA DE BEAUGUILLOT

La reserva natural de Beauguillot es un auténtico santuario de la biodiversidad. Enclavado entre la bahía de Veys y Utah Beach, se extiende por más de 800 hectáreas y alberga numerosas especies

de aves, moluscos, mamíferos, anfibios y reptiles. Cada invierno, 35 000 aves acuáticas encuentran refugio aquí, junto a la segunda mayor colonia de focas de puerto de Francia. Para admirarlas mejor sin perturbar el ecosistema, hay 5 puntos de observación a los que se puede llegar caminando. También se ofrecen visitas guiadas y salidas de observación de aves durante todo el año.

LAS MARISMAS A TRAVÉS DEL AGUA

Con los Bateliers des Marais du Cotentin, realice un crucero fluvial en barco o en lancha eléctrica por el Taute o el Douve. Los amantes de la naturaleza y la gastronomía pueden

disfrutar de un paseo guiado con un entusiasta guía naturalista y de una degustación de productos locales. ¡Inmersión garantizada!

LA MAISON DU PARC

Ubicada en Carentan-les-Marais, la Maison du Parc es el lugar ideal para conocer la historia del Parque Natural Regional. Acoge regularmente exposiciones y talleres de concienciación sobre el cambio climático y las acciones ecológicas que los ciudadanos podemos adoptar. Saliendo de la Maison du Parc, el jardín de los renacuajos y el Espace Naturel Sensible des Ponts d'Ouve ofrecen atractivos paseos para toda la familia.



◀ PRESENTACIÓN

QUENTIN SUARDI, UN AMANTE DE LA NATURALEZA

Originario de Franco Condado, Quentin estudió biología, ecología y gestión ambiental sostenible. Durante sus prácticas de maestría en el Parque Natural Regional de Marais du Cotentin et du Bessin en 2022, se enamoró de la Manche. Fue así como se convirtió en coordinador de las reservas naturales nacionales del Domaine de Beauguillot y de la Sangsurière. Recibir al público, realizar visitas guiadas y promocionar las reservas forman ahora parte de su rutina diaria. ¿Su estación favorita? ¡El otoño! Con la llegada de las primeras aves migratorias, las hojas enrojeciéndose y la luz rasante del sol, el entorno es mágico.

EXPERIENCIA LAS MARISMAS BLANCAS EN INVIERNO

En invierno, los ríos crecen e invaden poco a poco las marismas hasta cubrir las barreras y vallas. El agua y el cielo se funden, transformando el paisaje en "marismas blancas". Al final del día, las puestas de sol abrazan estas vastas extensiones para ofrecer un espectáculo de lo más encantador.





LOS MERCADOS, UNA TRADICIÓN VIVA

Lugares de encuentro imprescindibles, los mercados son un escaparate fantástico para los productos locales y el saber hacer tradicional de la Manche. Marcan el ritmo en las ciudades y los pueblos durante todo el año. Saint-Lô, Granville, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Coutances, Cherbourg-en-Cotentin, Villedieu-les-Poêles, Lessay o Sainte-Mère-Église acogen mercados semanales con coloridos puestos y encantadores sabores. En verano,

muchos mercados abren durante el día o por la noche para deleite de los gourmets. Junto al mar o en edificios históricos: la experiencia sensorial está garantizada. Ya sea que los visite solo una vez o de manera regular, llene su cesta con productos frescos y locales. En cada mercado encontrará nuestros alimentos emblemáticos. Pruebe el teurgoule, una especialidad local elaborada con arroz, leche y canela y cocinada en una terrina. Cuando se trata de frutas y verduras, los

pequeños productores locales ponen todo su empeño en cultivar lo mejor y deleitar su paladar. ¿Le apetece un poco de camembert? ¡El famoso queso normando que no necesita presentación! Se elabora a partir de leche cruda y “moldeado con cucharón”, además, cuenta con certificación DOP. Para saborear el mar, no se pierda las ostras de Normandía, que acaban de obtener el sello IGP, y las bocinas de la bahía de Granville (que también poseen sello IGP).



MARISCOS Y CRUSTÁCEOS: ¿CUÁNDO CONSUMIRLOS?

La bocina de la bahía de Granville se puede pescar todo el año, excepto en enero. De abril a septiembre, es el turno de degustar la langosta azul de Chausey o de Cotentin. Los deliciosos mejillones con patatas fritas se saborean mejor de agosto a diciembre. En cuanto a las ostras, son perfectas en los meses que contienen una "r". Y en cuanto a las vieiras, las encontrará de octubre a mayo, ideales para las comidas de las fiestas, entre otros!



+ ZOOM

LAS FERIAS ANCESTRALES

Fuertemente arraigadas en la cultura local, las ferias de la Manche cuentan la historia de la región, de sus habitantes y de los cambios que se han producido a lo largo del tiempo. Vínculo entre tradición, autenticidad y modernidad, las ferias agrícolas son acontecimientos imprescindibles en el calendario de la Manche. ¡Brix, Montebourg, Lessay, Gavray, Saint-Hilaire-du-Harcouët y Saint-James son ferias que se celebran desde hace siglos! De cara al futuro, contribuyen a promover el trabajo de los ganaderos, las diferentes razas de animales y la calidad de sus productos.



EXPERIENCIA LOS ASADORES TRADICIONALES

En las plazas de los mercados, los asadores tradicionales se reúnen para invitar a los paseantes. Los aromas de las aves de corral, las salchichas y las piernas de cordero asadas llenan el ambiente y atraen a los gourmets. En la Manche, no es raro toparse a la vuelta de la esquina con un asador, en cualquier día de la semana, para regocijo de los clientes habituales. ¡Una costumbre local muy arraigada!



RECUERDOS

100 % MANCHE

¿Le gustaría llevarse a casa un pequeño recuerdo de una especialidad local? Esta selección destaca productos característicos reconocidos por su habilidad. No dude en abrir de par en par las puertas de estas empresas, que revelan al público en general los secretos de su producción.

EL JERSEY MARINERO

SAINT JAMES

¡El primer jersey Saint James nació en 1850! Originalmente confeccionados para los pescadores de bacalao de Terranova, los tejidos de punto Saint James se convirtieron rápidamente en una prenda de referencia. Se necesitan 23 km de hilo, 18 pares de manos y 15 días para confeccionar el jersey marinero: una garantía de calidad para esta prenda resistente y casi impermeable gracias a su tupido punto. Los talleres de Saint James pueden visitarse (con reserva previa). Es una oportunidad para descubrir este conocimiento que se ha extendido a lo largo de las décadas.



LOS FAMOSOS

PARAPLUIE DE CHERBOURG

Creados en 1986, los paraguas de Cherbourg son una auténtica institución con un saber hacer único. Fabricado en Cherbourg-en-Cotentin, este accesorio esencial combina calidad, eficacia y autenticidad. ¡Una amplia gama disponible para mantenerle seco en los días de lluvia! La fábrica puede visitarse durante todo el año, por libre o con un guía. El proceso de fabricación, la historia y las anécdotas: todos los secretos de este excelente saber hacer le serán revelados.

LOS CARA-MEUH!

Para reinventarse, la familia Lefranc ha creado recetas de caramelos para aprovechar al máximo la leche de la granja. Tras varios ensayos, las pruebas fueron concluyentes y así nació el famoso Cara-Meuh! Desde entonces, la granja ha ampliado su gama de productos: 7 sabores de caramelo, huevos, miel, nata, mantequilla, quesos y más. La granja puede visitarse gratuitamente todo el año durante el horario de apertura de la tienda.



LA SIDRA DOP COTENTIN

¡No puede irse de la Manche sin una botella de sidra! Con una larga tradición y un saber hacer transmitido de generación en generación, la sidra es un producto local infaltable. La sidra Cotentin DOP es 100 % auténtica: sin azúcar, sin gas, sin pasteurizar y elaborada con variedades locales de manzanas de sidra. Muchos productores abren sus manzanales al público: ¡la oportunidad perfecta para conocer mejor el proceso de producción!

UN CAZO MAUVIEL

Desde 1830 y 7 generaciones de caldereros después, Mauviel encarna la excelencia de la artesanía de Villedieu-les-Poêles, la famosa ciudad del cobre. Históricamente conocida por sus trabajos en cobre y sus utensilios de cocina de alta gama, Mauviel también fabrica accesorios en acero inoxidable, aluminio y chapa negra. ¡La empresa equipa las cocinas de los más grandes chefs de Francia y de todo el mundo! Podrá descubrir el saber hacer único de esta empresa emblemática de la Manche visitando sus talleres (con cita previa).



+ ZOOM M'FABRIK

Puede encontrar esta selección y muchos otros productos locales en la tienda M'Fabrik de Saint-Lô. Galletas, ropa, cosméticos, artículos de decoración, cerveza, sidra y más. Todos los productos que encontrará están fabricados en la Manche. **M'Fabrik, 47 rue Havin, 50000 Saint-Lô.**



PATRIMONIO EN FAMILIA

DESCUBRIENDO LAS ABADÍAS

BÚSQUEDA DEL TESORO

EN FAMILIA

¡El geocaching transforma su visita en una auténtica aventura! Escondidas en las abadías y sus jardines, pequeñas cajas que contienen cápsulas de audio y a veces ilustraciones de época permiten sumergirse en la historia del lugar. ¡Encuéntrelas para descubrir todos los secretos de las abadías! Geocaching gratuito en las abadías de La Lucerne, Hambye, Cerisy-la-Forêt y Lessay.

BOLSAS DE ACTIVIDADES

Explore las abadías de la Manche en familia y disfrute de actividades pensadas para los visitantes más jóvenes. En la entrada, están disponibles bolsas gratuitas con unos veinte juegos para descubrir la arquitectura y la vida del monasterio. Juegos de construcción y observación, brújula, herramientas de época, etc. ¡Las actividades propuestas hacen que la visita sea divertida y educativa! Bolsas disponibles



mediante solicitud en las abadías de La Lucerne, Hambye, Cerisy-la-Forêt, Lessay y Mont Saint-Michel.

¡Y LOS CASTILLOS!

JUGAR A LOS CABALLEROS EN EL CASTILLO DE PIROU



¿Sueña con cuentos de hadas, mitos vikingos y fortalezas medievales? ¡Descubra el castillo de Pirou y entre en un mundo de leyendas! Un torreón de piedra, murallas y una tapicería inusual: los tesoros que alberga le sumergirán en el corazón de la época medieval y los cuentos de antaño. No se pierda las visitas guiadas con disfraces, que invitan a grandes y pequeños a personificar a los héroes medievales.



VIVIR LA VIDA DE UN CASTILLO EN CHANTELOUP

¡Cerca de Granville, el castillo de Chanteloup tiene la particularidad de que todavía está habitado! En una visita por libre o guiada y con traje de época, descubra los secretos del misterioso torreón medieval y admire su fachada renacentista. Dé un paseo por la propiedad: huertos, museo de la sidra, granja, juegos de madera, etc. Todo para divertirse en familia. No se pierda el espectáculo de luz y sonido en verano.



INVESTIGACIÓN EN EL CASTILLO DE DUCEY

¡Póngase en los zapatos de un detective en el castillo de Montgommery! ¡El código Ducey le propone una serie de investigaciones detectivescas para explorar todos los recovecos de este castillo del siglo XVII de manera divertida! Encuentre el caballo de Enrique II, descubra el cuadro escondido por un ladrón o esclarezca un asesinato sin resolver: los diferentes escenarios son aptos para todas las edades y niveles.



+ ZOOM

BRICQUEBEC-EN-COTENTIN

Recientemente galardonada con el sello "Petites Cités de Caractère", Bricquebec-en-Cotentin ha conservado la huella de su pasado medieval. En el corazón de la ciudad se encuentra el castillo y su imponente torreón poligonal, restos de una antigua baronía de Cotentin. Visitas teatralizadas, olimpiadas medievales, talleres sobre el arte de los blasones, etc. El Pays d'Art et d'Histoire du Clos du Cotentin ofrece un amplio abanico de actividades para descubrir el pueblo en familia.

VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE

LA VIDA JUNTO AL MAR



EXPERIMENTAR LAS

MAYORES MAREAS DE EUROPA

En perpetua metamorfosis, la costa de la Manche cambia de apariencia al ritmo de las mareas. A veces alto, a veces bajo, el mar fluye y refluye a lo largo del día, ofreciendo panoramas siempre cambiantes que nunca dejan de

impresionarnos. Este fenómeno es aún más impactante durante el periodo de las grandes mareas, cuando el mar se retira varios kilómetros para volver a inundar los refugios marítimos, cubrir la infinita zona intermareal y golpear sus olas

contra los acantilados. Ante la fuerza de estos elementos, la precaución y el respeto son fundamentales para disfrutar de este espectáculo mágico de la naturaleza. Entonces, ¿está preparado para dejarse impresionar?

➕ ZOOM

OBSERVAR EL MACAREO

El macareo es un fenómeno único que solo se produce unas pocas veces al año, durante las grandes mareas. El macareo es la primera pequeña ola que se forma al subir la marea y que crece en la desembocadura de ríos y cursos de agua. Durante unos minutos, la ola rompe y el mar despliega su alfombra de espuma entre los bancos de arena. ¡Un espectáculo para no perderse!

¿DÓNDE Y CUÁNDO SE PUEDE OBSERVAR?

- En el Mont Saint-Michel (2 horas antes de la marea alta) o en la bahía:
 - en Grouin du sud en Saint Léonard (1:30 h antes),
 - en Val Saint-Père (45 min antes),
 - desde los puentes de Marcey-les-Grèves o Pontaubault (30 minutos antes),
- En el refugio marítimo de la Vanlée, en las salinas (1 hora antes),
- En el puente de la Roque, en Heugueville-sur-Sienne (30 minutos antes),
- En la bahía de Veys, desde las esclusas del puerto de Carentan (30 minutos antes).



Kayak por el macareo - Bahía del Mont Saint-Michel



EXPERIENCIA PESCA A PIE APRENDER LAS MEJORES PRÁCTICAS CON APP2R

Con la marea baja, el litoral de la Manche revela vastas zonas naturales que albergan numerosas especies de moluscos y crustáceos. Para preservar el frágil equilibrio de este ecosistema, la APP2R (Asociación para una pesca a pie respetuosa con el recurso) organiza salidas de concienciación. Acompañado por un guía, aprenda a reconocer las diferentes especies y descubra técnicas de pesca cuidadosas para una práctica más respetuosa con la zona intermareal y sus recursos. Excursiones à Agon-Coutainville y Blainville-sur-Mer, principalmente en verano.



PRECAUCIÓN EN LA COSTA

Las grandes mareas atraen a un gran número de espectadores y pescadores, pero esto no significa que no sean peligrosas. El riesgo de aislamiento por la marea o de inmersión marina puede ser importante, sobre todo cuando las condiciones meteorológicas son desfavorables. Manténgase alerta e informado sobre los horarios de las mareas y preste atención a la información local.

Número de emergencia en el mar: 196.





HERMOSAS ISLAS EN EL MAR

Archipiélagos “extranjeros”, diferentes y exóticas, las islas del Canal ofrecen fabulosos viajes que le permitirán soltar amarras. No lejos del Mont Saint-Michel, Chausey es un escenario de postal, con 52

islotes en marea alta y 365 en marea baja. Pero también hay otras islas que merecen una visita. ¡Al noreste, ponga rumbo al inesperado destino de la isla de Tatihou! Hacer una escapada es experimentar una travesía

inusual a bordo de un barco anfibio, capaz tanto de hacerse a la mar como de circular por la arena en marea baja. Santuario de aves y museo al aire libre, da cuenta de los logros de Vauban con sus fortificaciones y su torre.



Las islas Chausey

Y si lo que busca es un ambiente más "british", ¿por qué no poner rumbo a las islas del Canal? ¡Con salidas desde varios puertos del canal de la Mancha, Jersey, Guernesey, Sark y Alderney quedan a tiro de piedra!



EXPERIENCIA

SUBA A BORDO

DEL CHARLES-MARIE

¡Rumbo a Chausey! Por un día, póngase en la piel de un marinero y zarpe en este velero tradicional granvillais. Descubra el placer de navegar a vela y déjese llevar por el ritmo apacible de las olas y el viento. Para vivir una experiencia completa, puede probar suerte en las maniobras, guiado por el capitán y su primer oficial. Aproveche una escala para explorar el ecosistema preservado de Chausey, sus calas salvajes y sus aguas cristalinas. Un momento único para compartir en familia o con amigos. Salidas desde el puerto de Granville, con reserva.

! EVENTO

FESTIVAL LES TRAVERSÉES TATIHOU

Acompañado por las mareas, Les Traversées Tatihou es un festival único. Para asistir a los conciertos, siga la marea descendente y camine hasta la isla

de Tatihou, atravesando los criaderos de ostras desde Saint-Vaast-la-Hougue. Allí podrá disfrutar de un momento único: un programa ecléctico con sonidos de alta mar, en el marco íntimo del lazareto. Aquí, la marea determina el final de los conciertos y hay que volver a tierra firme antes de que el mar vuelva a subir. ¡Una experiencia de lo más inusual! **Del 12 al 16 de agosto de 2026.**





LA CÔTE DES HAVRES

Desde el Cap Lihou en Granville hasta el Cap de Carteret, hay ocho refugios a lo largo de una costa que sigue siendo salvaje y preservada. Estuarios divididos entre agua dulce y salada, los refugios se suceden en una serie

de ecosistemas sorprendentes. Atravesada a ambos lados por el GR®223, la costa de los refugios marítimos también es un patio de recreo a escala natural lleno de experiencias, desde la pesca y el cultivo de ostras hasta los deportes acuáticos y la vida junto al mar.



Refugio de Surville

+ ZOOM

UNA ASOMBROSA CARRETERA SUMERGIDA



En Bricqueville-sur-Mer, el refugio de la Vanlée cubre 10 hectáreas de praderas saladas, salinas y praderas. Su inmensa lengua de arena, conocida como “el fin del mundo”, se adentra en el mar formando una península única. El refugio de la Vanlée se distingue de los demás estuarios de la costa por su fascinante carretera sumergida. Cruzando el refugio hacia el mar, queda sumergida bajo el agua durante las grandes mareas. ¡Un espectáculo impresionante!

EXPERIENCIA

CRUZAR EL REFUGIO DE SURVILLE DESCALZO CON EL CPIE COTENTIN

¡Es hora de descalzarse y utilizar los sentidos en una excursión por la naturaleza en el refugio de Surville! Aquí, las vastas dunas parecen brotar del mar y se extienden tierra adentro. Las praderas salinas, las llanuras de marea, los carrizos y las praderas son el hábitat preferido de muchas especies de plantas y animales, como el apio y el avión zapador. Este refugio también se caracteriza por su constelación de pequeñas charcas ideales para la reproducción de anfibios. Es una forma estupenda de descubrir el sorprendente ecosistema que le rodea, mientras respira una gran bocanada de aire fresco.



PRESERVAR LOS ENTORNOS

- Estacione su coche en los aparcamientos correspondientes
- Respete los caminos señalizados
- Admire las plantas sin cortarlas
- No deje a su mascota suelta.
- Llévese su basura
- Consulte los horarios y los coeficientes de las mareas





Isla de Tatihou - Saint-Vaast-la-Hougue



PUNTOS DE REFERENCIA DE LOS MARINEROS

En la Manche, el humano siempre ha sabido adaptarse al mar omnipresente, convirtiéndolo en su aliado y manteniéndose humilde ante sus poderosas corrientes. Ha construido faros y puertos

para vivir de los recursos del océano. También ha construido fortificaciones y murallas para repeler a los invasores. Actualmente, la piedra y el mar se unen para formar un patrimonio único.

LAS TORRES DE VAUBAN

En Cotentin, las torres de La Hougue y Tatihou son una muestra de la genialidad militar de Vauban. Con sus fuegos cruzados, las dos fortificaciones protegían a los barcos anclados en la bahía de Saint-Vaast-la-Hougue. Terminadas en 1699, su eficacia quedó pronto demostrada y ningún otro barco inglés volvió a aventurarse en la rada. Desde 2008, las torres de vigilancia forman parte del Patrimonio Mundial de la UNESCO.

LA RADA DE CHERBOURG

Se trata de una construcción marítima que no deja indiferente a nadie. Desde el puerto o las alturas de Cherbourg-en-Cotentin, podrá contemplar este tesoro de arquitectura militar que se extiende a lo largo de 1500 hectáreas. Iniciado en 1783, sigue siendo la mayor rada artificial de Europa, con 6 kilómetros de dique. Para descubrir cómo se construyó, suba a bordo del barco "Adèle" para realizar un crucero guiado.



EL FARO DE GATTEVILLE, GUARDIÁN DE LA COSTA

El faro de Gatteville, el segundo más grande de Francia, tiene a sus pies algunas de las corrientes más fuertes de Europa. ¡Olas agitadas, burbujeante espuma blanca lanzada al aire, las grandes mareas chocan con este impresionante coloso de granito! Forma parte de la constelación de faros que guían a los navegantes a lo largo de las costas de la Manche.

PUERTO RACINE

Este pequeño puerto pesquero es de lo más pintoresco. Con fama de ser el "puerto más pequeño de Francia", es un lugar mágico donde un puñado de coloridos barcos pesqueros le invitan a relajarse. Efectivamente, solo 27 privilegiados pueden amarrar aquí sus pequeñas embarcaciones, al abrigo de las corrientes normandas. Para completar la magia del lugar, llegue a Port Racine desde el GR®223.

GRANVILLE Y SU CIUDAD ALTA

Desde su promontorio rocoso, la ciudad alta vigila a sus habitantes y al mar. Rodeado de murallas construidas durante la guerra de los Cien Años, el centro histórico bien vale una visita. Callejones empedrados, mansiones, y al final de la Pointe du Roc, un panorama impresionante de Chausey y la bahía del Mont Saint-Michel. La oficina de turismo ofrece visitas guiadas temáticas para descubrir todos los secretos de la ciudad corsaria.



LAS CABAÑAS VAUBAN

En el siglo XVIII, 70 casetas de vigilancia salpicaban la costa de la Manche, protegiéndola de los barcos enemigos. Actualmente, una docena de ellas todavía bordean la costa y pueden visitarse a lo largo del camino de la aduana. Algunas de las más conocidas son las cabañas de Saint-Jean-le-Thomas, Champeaux, Carolles, Saint-Germain-sur-Ay, Carteret, etc. Desde estas pequeñas cabañas de piedra, admire la vista e imagine la vida de los soldados que acechaban el mar.

AIRE LIBRE Y DIVERSIÓN



LA MANCHE A PIE

Una concentración de panoramas impresionantes, una diversidad de paisajes y una luz que cambia con las estaciones: estas son las promesas de un paseo por la Manche. Más conocido como el “camino de la aduana”, el GR® 223 atraviesa el litoral, desde las marismas de Cotentin hasta la bahía del Mont Saint-Michel, con el mar

siempre en el horizonte. Playas, acantilados, cabos, dunas y refugios marítimos salpican el paisaje, garantizando un cambio de escenario y una sensación de asombro a cada paso. Por tierra, las vías verdes, los caminos de sirga y las antiguas rutas de peregrinación conducen al corazón de una naturaleza salvaje de mil colores y texturas.



SENDEROS A ESCALA NATURAL

En la Manche, el deporte se practica poco, mucho, de manera apasionada, etc. Con su entorno preservado, su litoral y su bosque ondulado, la región es un patio de recreo natural para los amantes del trail. Hasta ahora, se han acreditado 4 zonas de trail, cada una de las cuales ofrece senderos aptos para todos los niveles. Los circuitos están señalizados, por lo que podrá disfrutarlos con total seguridad y respetando el medio ambiente.

EN LA BAHÍA DEL MONT SAINT-MICHEL

Una zona de senderos en el corazón de las cascadas, los acantilados y el sotobosque de la región de

Mortainais, con pendientes que prometen grandes desafíos.

ALREDEDOR DE COUTANCES

Partiendo de Coutances, hay circuitos en el bosque de Vignettes y alrededor del estanque de Bulsard para correr en un entorno verde.

ALREDEDOR DE SAINT-LÔ

Tres rutas de senderos imperdibles: Saint-Lô, mezcla perfecta de ciudad y naturaleza; Marigny, con su estanque y sus caminos hundidos; y el paraje natural de las Roches de Ham, que ofrece un panorama excepcional del valle del Vire.



Sendero a las cascadas de Mortain

EN COTENTIN

¡Desde las dunas salvajes hasta los escarpados acantilados de La Hague, el litoral de Cotentin ofrece recorridos únicos con vistas al mar!



+ ZOOM

SENDERISMO EN COTENTIN LOS BLOGUEROS DE HELLO TRAVELERS RECORRIERON EL GR®223

Apasionados de la naturaleza y la aventura, los blogueros @hellotravelers_ comparten sus escapadas en sus blogs y redes sociales. En otoño, vinieron a explorar una de las rutas de senderismo más bellas de Francia: el GR®223. De Portbail-sur-Mer a Cherbourg-en-Cotentin, recorrieron los escarpados caminos de Cotentin, entre dunas, acantilados y pueblos pintorescos. Nada menos que 80 kilómetros en el cuentakilómetros, para tres días de desconexión total mientras descubre los paisajes salvajes de la "pequeña Irlanda".

Lea esta aventura en hellotravelersblog.com



¡NUNCA SIN MI CANTIMPLORA!

¡Con Gourde Friendly, diga adiós a las botellas de plástico de un solo uso! Gracias a una red de establecimientos asociados en la Manche, llene su cantimplora gratis de manera muy sencilla. Una acción concreta para promover un turismo más respetuoso con el medio ambiente y sus recursos. Consulte la lista de puntos de llenado.

gourdefriendly.green





LA MANCHE EN BICICLETA

En la Manche hay más de 1200 km de rutas ciclistas que le permitirán descubrir la región de una forma totalmente diferente. Ya sea Veloscénie, Vélomaritime, Véloroute des

plages du débarquement (Vélo WestNormandy) o Régalante, todas tienen un punto de interés en común: el Mont Saint-Michel. Es la oportunidad ideal para recorrer los caminos y disfrutar de la región, ya

sea por etapas o como excursión. Eche un vistazo a nuestras rutas "de estación a estación", ¡perfectas para combinar la movilidad sostenible con el placer de la aventura en bicicleta!

+ ZOOM

AVENTURA EN GRAVEL

POR @HELLOLAROUX

Al final del verano, hemos cruzado la Manche de este a oeste: ruta de gravel de 5 días desde Saint-Vaast-la-Hougue al Mont-Saint-Michel. Una aventura todo terreno, deportiva pero sin perder su lado contemplativo, que nos mostró el departamento bajo una mirada totalmente nueva. Recorrimos casi 300 km, desde la ondulada campiña verde hasta la costa salvaje, donde los grises, verdes y azules se combinan como en ningún otro lugar. La lluvia no nos perdonó, pero el sol y el calor de los habitantes de la Manche nos calentaron el corazón. Y luego la llegada al Mont-Saint-Michel, que tiene un sabor tan especial, tan fuerte, que el esfuerzo realizado se vuelve casi anecdótico. ¡Una gran alternativa para quienes les gusten los retos!

Más información sobre esta aventura en hellolaroux.com



EN BICICLETA, LA SEGURIDAD ES PRIMORDIAL.

¡Comparta la carretera! Para disfrutar juntos:

- debemos mantener la distancia
- debemos respetar el código de circulación
- debemos adaptar nuestros equipos.

DE COUTANCES A CHERBOURG

98 KM, 2 O 3 DÍAS

Partiendo de Coutances, esta ruta le llevará a través de las marismas, el bosque y pueblos pintorescos. Después de admirar la catedral de Coutances, tome la vía verde hacia La Haye y después siga la Vélomaritime entre tranquilos senderos y caminos rurales para llegar a Cotentin. ¡Por el camino, descubrirá un rico patrimonio histórico, productos locales y mucho más! Asegúrese de hacer una parada en una de las numerosas sidrerías antes de llegar a Cherbourg.



DESDE CARENTAN A CHERBOURG

133 KM, 4 DÍAS

¡Un recorrido entre tierra y mar para una auténtica zambullida en la historia! Evocación del Día D especialmente en Carentan y Utah Beach, el periodo de Vauban en Saint-Vaast-la-Hougue y en la isla de Tatihou, arquitectura militar en Cherbourg: el recorrido en bicicleta le brindará mucha información. También atravesará los paisajes salvajes del Parque Natural Regional de Marais du Cotentin et du Bessin.



DE SAINT-LÔ AL MONT SAINT-MICHEL

170 KM, 4 DÍAS



Desde la estación de Saint-Lô, súbase a la bicicleta y pedalee hasta La Merveille para descubrir las diferentes facetas de la Manche. Disfrutará de una serie de hermosas etapas a lo largo de caminos de sirga, verdes campiñas, paisajes salvajes y la bahía del Mont Saint-Michel. Paradas gastronómicas y culturales y espléndidas vistas panorámicas marcarán el ritmo de este singular viaje en bicicleta. ¡No faltarán los descubrimientos y los desafíos físicos!



¡A TODA

VELA!

Debido a su condición de península, la Mancha es el lugar ideal para practicar la vela ligera. De este a oeste, la dirección del viento y las grandes mareas ofrecen lugares perfectos para aprender y mejorar sus habilidades de navegación. Podrá deslizarse por el agua, acelerar a fondo por la arena, domar el viento y desafiar las olas: las emociones fuertes y la libertad son suyas. Windsurf, wingfoil, carro a vela, kitesurf o velero: ¡descubra dónde y cómo puede disfrutar de la vela ligera en la Manche!



¿CUÁNDO Y DÓNDE PRACTICAR?

Viento, marea, oleaje, etc. Consulte las condiciones en tiempo real en el sitio web de Attitude Manche. Esta nueva herramienta le ayudará a encontrar el lugar ideal para su actividad, su nivel y las condiciones meteorológicas actuales en toda la región. Entre ellas se incluyen:

- las características específicas de cada lugar
- cualquier peligro presente
- zonas ornitológicas protegidas que deben evitarse
- las disciplinas para priorizar en el lugar y los niveles de práctica

VELEROS

Catamarán, trimarán o velero ligero, hay diferentes tipos de velero que se adaptan a sus deseos y su nivel. Conocidos por su gran estabilidad y aceleración, los multicascos son barcos agradables tanto para aprender a navegar como para realizar actividades deportivas. Numerosos cursos de iniciación le permitirán conocer los placeres de la navegación. También puede subir a bordo de un velero para una excursión o una breve estancia en el agua, ya sea solo o con un timonel. También se pueden alquilar veleros en los centros náuticos de la Mancha.



WINGFOIL

Todos los que lo han probado aseguran lo mismo: ¡se siente como Aladino en su alfombra mágica! El wingfoil combina una tabla con un alerón, el "foil", con un ala parecida a una cometa, el "wing". No tardará mucho en cogerle el truco: le encantará deslizarse por el agua.

KITESURF

Si siempre le ha gustado volar una cometa y busca una nueva emoción en el agua, ¡tiene que probar el kitesurf! En equilibrio sobre una tabla y sujetado con un arnés a la vela, aprenda a manejar las condiciones meteorológicas para aprovecharlas. Perfecto para aventureros que buscan adrenalina.



WINDSURF

Con su costa azotada por el viento y sus puntos en diversas orientaciones, el canal de la Mancha es famoso por unas condiciones perfectas para practicar windsurf. También conocido como tabla a vela, esta actividad requiere un poco de práctica y dominio de los elementos para conseguir la máxima emoción. Velocidad, saltos, eslalon entre las olas: ¡diviértase como prefiera!

CARRO A VELA

El carro a vela es la forma ideal de disfrutar de las amplias playas en marea baja. Muy popular entre las familias, puede practicarse sin ningún conocimiento o técnica específica. ¿El pequeño extra? Bien cubierto, se puede practicar durante todo el año, incluso en invierno.



RECORD

GRANVILLE -
CHAUSEY

**29:30 MINUTOS
EN WINGFOIL**

Es el tiempo establecido por los campeones de wingfoil Orane Ceris y Alan Fedit para llegar a Chausey desde Granville. Los dos atletas afrontaron el reto de velocidad en el canal de la Mancha, recorriendo las 10 millas que separan el continente del archipiélago volando sobre el agua. Fue una oportunidad para que descubrieran la región y su litoral, especialmente adecuado para este deporte acuático.



PASEOS Y EXCURSIONES

A CABALLO

AGON- COUTAINVILLE HACIA LOS CRIADEROS DE OSTRAS

Dé un paseo por la playa y disfrute de la vista panorámica de los criaderos de ostras y mejillones de bouchot que rodean la Pointe d'Agon-Coutainville. Desde la arena, podrá apreciar toda la belleza de este paraje natural salvaje. ¡Al finalizar el paseo, disfrute de una degustación de ostras locales!

BAHÍA DE JONVILLE TRAS LAS HUELLAS DE VAUBAN

Diríjase a la costa este para dar un paseo con vistas a la isla de Tatihou y a la torre Vauban de Saint-Vaast-la-Hougue. Descubrirá más sobre el medio marino, su flora y fauna. ¡Una experiencia 100 % natural!

REFUGIO MARÍTIMO DE REGNÉVILLE ENTRE LA TIERRA Y EL MAR

Por el camino, descubrirá pequeñas aldeas de piedra antes de atravesar Regnéville-sur-Mer, un encantador pueblo de pescadores. Tras una visita al castillo medieval y a los hornos de cal, se dirigirá hacia el río costero Sienne. Y para finalizar, ¡una degustación de sidra!



EL VALLE DEL VIRE

DE LOS SENDEROS VERDES AL BOSCAJE NORMANDO

¡Vamos a dar un paseo por el campo! Diríjase a Gourfaleur bordeando el Vire por el camino de sirga antes de detenerse en Sainte-Suzanne-sur-Vire y su iglesia catalogada como monumento histórico. Otros descubrimientos acompañan la combinación entre naturaleza y patrimonio antes de una degustación de productos locales.



◀ PRESENTACIÓN

MARINE SIRON, EL HADA DE LOS CABALLOS

Marine Siron es una de las que han elegido la Manche. Fue una tragedia la que la trajo hasta aquí, un accidente que la privó de su carrera como jinete, pero que la acercó aún más a los caballos. Se convirtió en equinoterapeuta y abrió su propio centro de talasoterapia equina en Dragey. Recibe a caballos heridos o que necesitan descansar y les ayuda a recuperar la forma. Cuando la joven descubrió la bahía del Mont Saint-Michel, fue amor a primera vista: aquí iniciaría su proyecto de vida, a dos pasos del mar. Ya sea para recargar las pilas o para levantar la moral de los animales, los beneficios son innegables y constituyen un factor realmente positivo para la salud y el rendimiento de los caballos. Masajes, paseos por la playa, baños de mar, etc. Aquí tienen todo lo que necesitan para su bienestar.

Una vida que se puede conocer en el documental *D'herbe et d'embruns*.

BAHÍA DEL MONT SAINT-MICHEL

NATURALEZA Y MARAVILLA

¡Tanto a caballo como en poni, la vista será mágica! Este paseo por el Bec d'Andaine ofrece vistas sublimes de playas y dunas, con el Mont que vigila a lo lejos. Un entorno natural excepcional que podrá explorar mientras su guía comparte anécdotas.

+ ZOOM

EL HIPÓDROMO EFÍMERO DE JULLOUVILLE



¡Es una tradición arraigada en la Manche! Cada año se utilizan hipódromos efímeros para organizar eventos ecuestres en lugares a veces inesperados y entornos excepcionales. El más conocido es el hipódromo marino de Jullouville. Desde 1910, los grandes campeones se reúnen cada año en la arena durante la marea baja para el Trophée des plages, donde más de cien caballos corren ante la mirada de los visitantes.



POBLACIÓN

¿LOS HABITANTES DE LA MANCHE SON LLAMADOS MANCHOTS O MANCHOIS? ¿COMO MÁS LE GUSTE! (Fuente: INSEE 2022)

- **496 815** habitantes (83 hab/km²)
- **Cherbourg-en-Cotentin 78 028**
- **Saint-Lô** (prefectura) **19 352**
- **Granville 12 799**
- **La Hague 11 444**
- **Avranches 10 225**
- **Carentan-les-Maraix 10 220**
- **Coutances 8372**

GEOGRAFÍA

- **138 km** de norte a sur y **59 km** de este a oeste
- Superficie: **5951 km²**
- **674 km** de costa
- **Las islas:** el Mont Saint-Michel, Tombelaine, Chausey, Tatihou, Saint-Marcouf y la Île Pelée.

VISITAR LA MANCHE

- Por la A13 desde París, luego la RN13 o la A84 desde Caen. Desde Rennes, la A84 también le lleva de manera gratuita.
- **Sin coche:** nueve estaciones le permiten acceder a la Manche

si no tiene coche. Luego, puede utilizar las redes de autobuses regionales e interurbanos para llegar a cualquier otro punto del departamento.

+ ZOOM

ENCUENTRE SU ALOJAMIENTO EN LA MANCHE

Junto al mar o en el campo, prepare sus vacaciones en la Manche seleccionando y reservando su alquiler, hotel, habitación de huéspedes, camping, complejos turísticos o alojamientos inusuales en

manche-tourism.com
attitude-manche.fr

CléVacances
LOCATION D'ÉTÉ • CHAMBRES D'HÔTES



EXCURSIONES A LAS ISLAS

ISLAS CHAUSEY

Desde Granville con las lanchas de Jolie France

LAS ISLAS DEL CANAL

Desde Granville, Barneville-Carteret o Diélette con Manche Iles Express

Desde Cherbourg-en-Cotentin con Condor Ferries

INGLATERRA E IRLANDA

Desde Cherbourg-en-Cotentin con Brittany Ferries, Irish ferries y Stena Line

La revista de destinos Attitude Manche n.º 10 fue editada en marzo de 2026 por: Attitude Manche - Equinoxe - 586, rue de l'Exode - 50 0e00 SAINT-LÔ / contact@attitude-manche.fr / 02 33 05 98 70

Textos de Attitude Manche y Valérie Courteille - admimot.com/ Creación: DGC Communication - Saint-Lô - 2025 / Modified by Attitude Manche - 2026

Impresión: IMPRENTA LE REVEREND



Créditos de las fotos: A. Berg (p. 27), Captain Yvon (p. 25), M. Coquard/Best Jobers (portada y p. 17), Coraline y Léo photographie / WWII (p. 9), D. Daguer (p. 16-21), V. Debels (p. 16), Esprit Grand Large (p. 21), D. Grifouillère (p. 8), G. Hédouin (p. 11), Hello La Roux (p. 4-23-28), Hello Travelers (p. 25), X. Lachenaud/Attitude Manche (p. 4-6-7-9-11-13-14-15-16-18-19-24-26-29-31-33-34-36), A. Lavalle/Saint James (p. 14), La Ferme de Cara-Meuh! (p. 15), A. Leroy (p. 4-12-13-26-27), Maad Films/Attitude Manche (p. 2), G. Mignard (p. 20-25-30), M. Mochon (p. 15), O. Pasturel (p. 32-33), J. Perrotte (p. 19), A. Picot (p. 17-29), B. Pontais (p. 7), M.-A. Thierry (p. 10), X.

Queda estrictamente prohibida la reproducción, total o parcial, de los artículos o ilustraciones publicados en esta revista. Esta revista no es contractual y, a pesar de todo el cuidado puesto en su elaboración, puede contener errores de los que Attitude Manche no se hace responsable.

OFICINAS DE TURISMO

Clasificadas por territorios del norte al sur del departamento,
luego por orden alfabético de los municipios de las Oficinas de Información Turística

OFFICE DE TOURISME DU COTENTIN

encotentin.fr

contact@ot-cotentin.fr

0 805 320 200 Service gratuit
+ prix appel



BARFLEUR



BARNEVILLE-CARTERET



BRICQUEBEC-EN-COTENTIN

Abierto en julio y agosto



CHERBOURG-EN-COTENTIN



GOURY (municipio de La Hague)

PORT-BAIL-SUR-MER



QUINÉVILLE

Abierto en julio y agosto

SAINT-VAAST-LA-HOUGUE



VALOGNES



OFFICE DE TOURISME DE LA BAIE DU COTENTIN

ot-baieducotentin.fr

tourisme@ccbdcc.fr



CARENTAN-LES-MARAIS

02 33 71 23 50



SAINTÈ-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

Abierto en julio y agosto

SAINT-GERMAIN-SUR-AY

Abierto en julio y agosto

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

Abierto durante la temporada

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

villedieutourisme.com

contact@villedieutourisme.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

Abierto durante la temporada

GRANVILLE



JULLOUVILLE

Abierto durante la temporada

SAINT-PAIR-SUR-MER

Abierto durante la temporada

MONT SAINT-MICHEL NORMANDIE TOURISME

ot-montsaintmichel.com

02 33 60 14 30



AVRANCHES

tourisme.avranches@msm-normandie.fr



GENÈTS

tourisme.genets@msm-normandie.fr



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



**TODA LA
INFORMACION**





Green River Valley Festival - Vains-Saint-Léonard

manche-tourism.com
attitude-manche.fr

NORMANDIE

LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT 

**Attitude**
Manche