

Destinazione Manche

Penisola normanna



I tesori del territorio

La vita in riva al mare

Terra ludica e di festa



RIVISTA
TURISTICA **#10**



Lasciamo un'impronta positiva



UNO SGUARDO ATTENTO A CIÒ CHE CI CIRCONDA

La Manche ammalia molto, ma esige altrettanto. Per beneficiare appieno dell'esperienza, occorre vivere in armonia con gli elementi, misurarsi con la loro potenza e adattarsi al loro ritmo. Essere preparati, attenti e informati è imprescindibile per goderne in totale sicurezza.



PRESERVIAMO L'EQUILIBRIO DEI LUOGHI

Vera e propria oasi naturale, la Manche alberga fragili ecosistemi. Per preservare il delicato equilibrio dei luoghi e della biodiversità, dobbiamo impegnarci a prenderci cura del nostro ambiente e degli organismi che lo abitano.



IMPARIAMO GLI UNI DAGLI ALTRI

Gli abitanti del luogo, profondamente legati al loro territorio, si rivelano guide preziose quando si tratta di andare alla scoperta di meraviglie locali. Quindi, ampliamo gli orizzonti e via libera alla curiosità. Impariamo a capire il territorio e a conoscerne la storia, gli usi e i costumi.



BENVENUTI NELLA MANCHE

Turisti o figli del luogo,
Tutti noi siamo i custodi di un equilibrio prezioso.

Con le parole che pronunciamo
E con gli incontri
E i gesti che facciamo
Lasciamo un'impronta
sugli altri e su questa terra.

Dal mare alla terraferma, qui la Storia ha lasciato le sue vestigia
Edifici incrollabili, guardiani del tempo, memoria dell'umanità
che ci ricordano qual è il posto che ci spetta.
Di generazione in generazione
Condividiamo le ricchezze di questi luoghi che ci accomunano
attraverso gli sguardi che si incontrano e i legami che si
stringono
C'è sempre un'avventura da vivere, una tradizione da
tramandare, una storia da raccontare.

Su questa terra maliarda
Dove le stelle si allineano per far danzare le onde
Dove le maree dettano il ritmo
Si crea un valzer potente, ma intimo
Che ci trasporta e ci appassiona ad ogni passo.

La Manche ci invita a seguirne l'andamento
A farci guidare
Per vivere momenti intensi
E impegnarci oggi affinché anche il domani sia colmo di felicità

Qui, ogni passo lascia una traccia
Un ricordo nel cuore
E allora, lasciamo un'impronta positiva.

6-17

TESORI DEL TERRITORIO

- 6-7 IL MONT SAINT-MICHEL E LA SUA BAIÀ
- 8-9 D-DAY DELLA MEMORIA E DELLE EMOZIONI
- 10-11 UNA PASSEGGIATA NEL CUORE DELLE PALUDI
- 12-13 MERCATI, UNA TRADIZIONE VIVA
- 14-15 SOUVENIR 100% MANCHE
- 16-17 IL PATRIMONIO CULTURALE IN FAMIGLIA



18-25

LA VITA IN RIVA AL MARE

- 18-19 VIVERE LE PIÙ GRANDI MAREE D'EUROPA
- 20-21 BELLISSIME ISOLE IN MARE
- 22-23 LA COSTA DELLE OASI
- 24-25 I PUNTI DI RIFERIMENTO DEI MARINAI

26-33

TERRA LUDICA E DI FESTA

- 26-27 LA MANCHE A PIEDI
 - 28-29 LA MANCHE IN BICI
 - 30-31 DISPIEGATE LE VELE!
 - 32-33 PASSEGGIATE ED ESCURSIONI A CAVALLO
- 34-35 ALLA SCOPERTA!



TESORI DEL TERRITORIO



IL MONT SAINT-MICHEL

E LA SUA BAIJA

Un luogo davvero straordinario: il Mont Saint-Michel e la sua baia meritano di essere scoperti fuori dai sentieri battuti per apprezzarne appieno l'unicità. Una visita al villaggio e all'abbazia del Mont Saint-Michel è d'obbligo. Ma questo gioiello racchiude anche una preziosa meraviglia: la baia che lo circonda. Teatro delle più alte maree d'Europa,

si veste ogni giorno di acqua e di luce, uno spettacolo tanto più bello quanto più alta è l'escursione della marea. Mentre risulta maestoso e affollato in estate, in primavera e in autunno se ne può godere in pace e tranquillità. E non c'è niente di meglio di una bella giornata invernale per ritrovarsi da soli e percepire tutta la magia del luogo! In ogni caso, qualunque sia la stagione

in cui si viene, è bene arrivare presto la mattina per godere della luce magnifica o andarsene tardi la sera per apprezzarne il fascino notturno. Soggiornare nella baia significa anche prendersi il tempo per scoprirla in modo diverso: in bicicletta o a piedi, attraversando le coste camminando con una guida, in kayak per mare o addirittura in cielo su un ultraleggero.

ESPERIENZA

ATTRAVERSARE LA BAIÀ

AL TRAMONTO

Scoprire il Mont Saint-Michel al tramonto, a piedi nudi nella baia è un'esperienza assolutamente unica nella vita. Dai bastioni, si parte per un giro ad anello passando per il Mont Tombelaine per un percorso di circa 6 km. Si parte sotto la luce dorata del sole del tramonto per rientrare di notte. Ad accompagnarvi al tramonto, solo le affascinanti storie della guida e il suono degli uccelli. Un po' al sole e un po' al chiarore della luna, potrete (ri)scoprire il Mont Saint-Michel e la sua baia sotto una luce completamente nuova, prendendovi il tempo di godere del mutare della luce e la totale tranquillità che vi circonda. Davvero magico!



+ ZOOM

VISITE GUIDATE NELLA NATURA:
QUANTE BELLE SCOPERTE!

Con questo programma, vengono organizzate numerose uscite e visite durante tutto l'anno per scoprire il Mont Saint-Michel e la sua baia in modo diverso. Le guide propongono vari temi per esplorare le rive del Mont Saint-Michel e la sua affascinante biodiversità, lontano dalla folla. Escursioni a tema su uccelli, piante e anfibi, passeggiate arricchite da racconti affascinanti, serate al tramonto... E poi passeggiate all'aria aperta nel cuore di questo ambiente unico e ricco di vita. È un'occasione per cambiare punto di vista e scoprire di più sulle specie vegetali e animali della baia, oltre che sulla storia del Mont Saint-Michel.



<< RITRATTO

BENJAMIN
PONTAIS,
RISCOPRE
LA MANCHE PER
DIVENTARE GUIDA
DELLA BAIÀ

Nato a Granville, Benjamin è sempre stato molto legato alla sua terra natia e affascinato dal Mont Saint-Michel. Da bambino ha esplorato la baia molte volte con la famiglia o durante le gite scolastiche ed è diventato un esperto delle leggende che animano la zona. Dopo studi approfonditi, Benjamin ha lavorato per 10 anni nella regione di Parigi. Nel 2020 ha sentito il richiamo delle origini. L'attrazione per Mont Saint-Michel non lo ha mai abbandonato e ciò che vuole è stare vicino alla natura e alle altre persone. Ha poi intrapreso un cambiamento di carriera per diventare una guida certificata per la baia del Mont Saint-Michel. Natura, storia, teatro, incontri: è evidente che questo lavoro riunisce tutto ciò che entusiasma questo giovane di La Manche. Ora che è una guida indipendente, Benjamin si sente più vivo che mai a contatto con il pubblico e vede la sua professione come un immenso privilegio, una fonte di condivisione e trasmissione.



D-DAY

DELLA MEMORIA E DELLE EMOZIONI

Qui, su questa isola-non isola, gli uomini sono sempre arrivati via mare... Il 6 giugno 1944, toccò agli Alleati sbarcare qui per liberare l'Europa con l'Operazione Overlord. Fu definito il "giorno più lungo", un vero e proprio punto di svolta nella Seconda Guerra Mondiale, che aprì la strada alla liberazione della Francia.

Dopo tre mesi di combattimenti, la Normandia venne liberata dall'occupazione tedesca, ma ne restò ferita in profondità. A Utah Beach, proprio sulla spiaggia dove sbarcarono gli americani,

il Museo dello Sbarco permette di immaginare l'assalto alla costa da parte di migliaia di uomini. L'esperienza dello Sbarco a Saint-Côme-du-Mont e l'Airborne Museum a Sainte-Mère-Église ripercorrono la preparazione e il lancio delle operazioni di aviazione: 15.500 paracadutisti dell'82° e del 101° Airborne Divisions saltano sulle paludi e hanno come obiettivo le città di Carentan e Sainte-Mère-Église. Il Normandy Victory Museum a Catz è testimone della Battaglia delle Siepi: l'esercito americano combatté duramente nella campagna normanna contro le truppe tedesche per undici

settimane dopo il D-Day. Per proteggersi dai tentativi di sbarco dalla Gran Bretagna, costruirono il Vallo Atlantico lungo la costa occidentale dell'Europa. Nella Manche sono rimaste diverse strutture. Con i suoi imponenti cunicoli, la batteria di Azeville proteggeva le spiagge della costa orientale della penisola del Cotentin. A Cherbourg, la batteria di Roule difendeva l'intero porto. I cimiteri tedeschi di Huisnes-sur-Mer, La Chapelle-en-Juger e Orglandes, e quello americano di Saint-James, testimoniano la durezza dei combattimenti e invitano a riflettere.

3 ATTIVITÀ INSOLITE SUL D-DAY

TOUR IN JEEP CON NORMANDY DISCOVERY TOURS

A bordo di una vera jeep Willys, Thomas e Flavie vi portano sulle orme dell'82^a e 101^a divisione aerea. Tra le spiagge del D-Day, il bocage, i percorsi nascosti e i luoghi della memoria, l'avventura è costellata di aneddoti e foto dell'epoca. Un'esperienza davvero coinvolgente!

ESCAPE GAME AL BLOCKHAUS DI CARENTAN-LES- MARAIS

Ecco un modo divertente per scoprire la storia del D-Day nella Manche. Mettetevi nei panni di un paracadutista, di un combattente della resistenza o di un sommergibilista tedesco e andate in missione. Come squadra, dovreste pensare in modo strategico per uscire da una delle 4 sale gioco.



UN VOLO IN AÉROPLUME® ALL'HANGAR DEI DIRIGIBILI DI ÉCAUSSEVILLE

Un luogo unico per un'attività straordinaria! Sotto il soffitto a volta di questo edificio che un tempo ospitava i dirigibili, si può volare come un uccello. Tutto ciò che bisogna fare è indossare l'imbracatura sospesa sotto l'Aéroplume, e l'elio e la gravità faranno il resto, sollevandovi a diversi metri da terra.



RISPETTARE LA MEMORIA DEL LUOGO

Ricchi di storia, i luoghi dello sbarco del D-Day incarnano il nostro patrimonio collettivo. Prendiamoci il tempo per capire cosa è successo qui e per ascoltare le testimonianze, in modo che si conservi e si trasmetta la memoria di questi eventi alle generazioni future.



◀ RITRATTO OCÉANE E TIMOTHÉ, I NUOVI GESTORI DEL WORLD WAR II MUSEUM

Questa giovane coppia della regione della Marna voleva lasciare la città per avviare insieme un'attività in proprio. Amanti del mare e dei grandi spazi, conoscevano già La Manche e venivano qui regolarmente in vacanza. Quando il direttore del museo di Quinéville decide di andare in pensione, Océane e Timothé la considerano un'opportunità per cambiare vita. Timothé, collezionista e nipote di un ex soldato della Seconda Guerra Mondiale, ora può dedicarsi alla storia e godersi il mare che gli è sempre mancato.



PASSEGGIATA A PIEDI NEL CUORE DELLE PALUDI

Con un'estensione che abbraccia quasi tutta la larghezza del dipartimento, il Parco naturale regionale delle Paludi del Cotentin e del Bessin è uno luogo prezioso incontaminato che delizia gli amanti della fauna, della flora e dei paesaggi selvaggi. Un'area naturale unica, dove ognuno può trovare l'attività che più gli si addice.

LA RISERVA DI BEAUGUILLOT

La riserva naturale di Beauguillot è un vero e proprio santuario della biodiversità. Situato tra la Baie des Veys e Utah Beach, si estende per oltre 800 ettari e ospita numerose specie di uccelli,

molluschi, mammiferi, anfibi e rettili. Ogni inverno qui trovano rifugio 35.000 uccelli acquatici e la seconda più grande colonia di foche di porto della Francia. Per poterli ammirare senza disturbare l'ecosistema, ci sono 5 punti di osservazione raggiungibili a piedi. Durante l'anno sono disponibili anche visite guidate e uscite di birdwatching.

LE PALUDI SULL'ACQUA

Potete fare una crociera fluviale in battello o barca elettrica sulla Taute o sulla Douve con i barcaioli delle paludi del Cotentin. Gli amanti della natura e i buongustai possono godersi una passeggiata

in compagnia di una guida naturalistica appassionata e una degustazione di prodotti locali. Immersione garantita!

LA MAISON DU PARC

Situata a Carentan-les-Maraais, la Maison du Parc è il luogo ideale per conoscere la storia del Parco Naturale Regionale. Ospita regolarmente mostre e workshop per sensibilizzare l'opinione pubblica sui cambiamenti climatici e sui gesti di eco-cittadinanza che dovremmo adottare. Partendo dalla Maison du Parc, il giardino dei girini e l'Espace Naturel Sensible des Ponts d'Ouve offrono interessanti passeggiate per tutta la famiglia.



RITRATTO

QUENTIN SUARDI,

UN VERO AMANTE DELLA NATURA

Originario della Franche-Comté, Quentin ha studiato biologia, ecologia e gestione ambientale sostenibile. Durante il suo stage presso il Parco naturale regionale delle Paludi del Cotentin e del Bessin nel 2022, si è innamorato della Manche. In seguito è diventato coordinatore delle riserve naturali nazionali Domaine de Beauguillot e La Sangsurière. L'accoglienza del pubblico, le visite guidate e la promozione delle riserve fanno ormai parte della sua routine quotidiana. La sua stagione preferita? L'autunno! Con l'arrivo dei primi uccelli migratori, le foglie che diventano rosse e il sole che splende, l'atmosfera è magica.



ESPERIENZA

LE PALUDI BIANCHE

IN INVERNO

In inverno, i fiumi salgono e invadono gradualmente le paludi fino a coprire sbarramenti e chiuse. L'acqua e il cielo si fondono, trasformando il paesaggio in una "palude bianca". Alla fine della giornata, i tramonti abbracciano queste vaste distese per uno spettacolo incantevole.





I MERCATI, UNA TRADIZIONE VIVA

Luogo di incontro imprescindibile, i mercati sono una fantastica vetrina per i prodotti locali e l'artigianato tradizionale della Manche. Nelle città e nei villaggi scandiscono il ritmo della vita per tutto l'anno. Saint-Lô, Granville, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Coutances, Cherbourg-en-Cotentin, Villedieu-les-Poêles, Lessay e Sainte-Mère-Église ospitano mercati settimanali con bancarelle colorate e sapori

inebrianti. In estate, molti mercati si svolgono di giorno o di sera per la gioia dei buongustai. In riva al mare o in edifici storici: l'esperienza sensoriale è garantita. Sia che veniate giusto un giorno sia che siate degli habitués, riempite il cestino di prodotti freschi locali. Troverete i nostri prodotti tipici in ogni mercato. Provate il teurgoule, una specialità locale a base di riso, latte e cannella, cotta in una terrina. Per la frutta e la verdura, i piccoli

produttori locali si impegnano a fondo per coltivare il meglio e deliziare il palato dei visitatori. E poi volete un po' di Camembert? Questo famoso formaggio normanno non ha certo bisogno di presentazioni! È prodotto con latte crudo e mestolato ed è certificato DOP. Per un assaggio di mare, non perdetevi le ostriche della Normandia, che hanno appena ottenuto l'etichetta IGP, e i buccini della baia di Granville (anchessi IGP).



MOLLUSCHI E CROSTACEI: QUANDO MANGIARLI

Il buccino nella baia di Granville può essere pescato tutto l'anno, tranne che a gennaio. Da aprile a settembre, è il turno dell'aragosta blu di Chausey o del Cotentin. Il delizioso piatto tipico con cozze e patate fritte viene servito al meglio da agosto a dicembre. Per quanto riguarda le ostriche, sono perfette nei mesi che contengono la "r". E per quanto riguarda le capesante, le troverete da ottobre a maggio, perfette per i pranzi dei giorni di festa, ma non solo!



+ ZOOM LE FIERE

ANCESTRALI

Fortemente radicate nella cultura locale, le fiere della Manche raccontano la storia del territorio, della sua gente e dei cambiamenti avvenuti nel tempo. Legame tra tradizione, autenticità e modernità, le fiere agricole sono eventi fondamentali che scandiscono il calendario della Manche. Brix, Montebourg, Lessay, Gavray, Saint-Hilaire-du-Harcouët e Saint-James sono fiere che vanno avanti da secoli! Guardando al futuro, contribuiscono a promuovere il lavoro degli allevatori, le diverse razze di animali e la qualità dei loro prodotti.



ESPERIENZA I GRIGLIATORI TRADIZIONALI

Nelle piazze dei mercati, è possibile trovare tanti grigliatori tradizionali che sono lì per deliziare gli escursionisti. Pollame, salsicce e cosce arrosto riempiono l'aria e attirano i buongustai. Nella Manche, per la gioia degli habitués, non è raro imbattersi in una gustosa grigliata in un giorno qualsiasi della settimana. Un'abitudine locale ormai decisamente consolidata!

SOUVENIR

100% MANCHE

Vuoi mettere in valigia un piccolo souvenir o una specialità locale? Questa selezione offre prodotti riconosciuti per la loro artigianalità. Non esitate a varcare le porte di queste aziende, pronte a rivelare i segreti della loro produzione al grande pubblico.

IL PULLOVER DA MARINAIO

SAINT JAMES

Il primo pullover Saint James è nato nel 1850! Originariamente prodotto per i pescatori di merluzzo di Terranova, la maglieria Saint James è diventata rapidamente un punto di riferimento del prêt-à-porter. 23 km di filato, 18 paia di mani e 15 giorni di lavoro per realizzare il pullover navy: una garanzia di qualità per questo capo resistente, quasi impermeabile grazie alla lavorazione a maglia stretta. È possibile visitare i laboratori Saint James (su prenotazione). È un'opportunità per scoprire questa artigianalità che ha attraversato i decenni.



IL FAMOSO

PARAPLUIE DE CHERBOURG

Creati nel 1986, gli ombrelli Cherbourg sono una vera e propria istituzione con un'artigianalità unica. Prodotto a Cherbourg-en-Cotentin, questo accessorio must-have unisce qualità, efficienza e autenticità. Un'ampia gamma di prodotti per restare all'asciutto nei giorni di pioggia! La fabbrica può essere visitata tutto l'anno, autonomamente o con una guida. Il processo di produzione, la storia e gli aneddoti: vi verranno svelati tutti i segreti di questa eccellente maestria.

LE CARA-MEUH!

Per reinventarsi, la famiglia Lefranc ha sviluppato ricette al caramello per sfruttare al meglio il latte della fattoria. Dopo diverse prove, nacque il famoso Cara-Meuh! Da allora, l'azienda ha ampliato la sua gamma di prodotti: caramelle mou in 7 gusti, uova, miele, panna, burro, formaggio... La fattoria può essere visitata gratuitamente tutto l'anno durante gli orari di apertura del negozio.

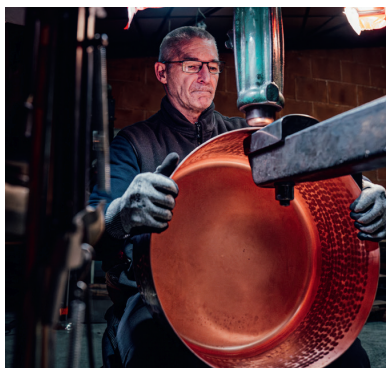


IL SIDRO COTENTIN DOP

Non si può lasciare La Manche senza una bottiglia di sidro! Con una tradizione consolidata e un'artigianalità tramandata di generazione in generazione, il sidro è un prodotto locale da non perdere. Il sidro del Cotentin DOP è 100% naturale: non zuccherato, non gassato, non pastorizzato e prodotto con varietà locali di mele da sidro. Molti produttori aprono i loro frutteti al pubblico: l'occasione perfetta per scoprire di più sul processo di produzione!

UNA PENTOLA MAUVIEL

Dal 1830 e da 7 generazioni di ramai, Mauviel incarna l'eccellenza dell'artigianato di Villedieu-les-Poêles, la famosa città del rame. Storicamente nota per la lavorazione del rame e per gli utensili da cucina di alta gamma, Mauviel produce anche accessori in acciaio inox, alluminio e lamiera nera. L'azienda fornisce le cucine dei più grandi chef in Francia e nel mondo! È possibile scoprire l'artigianalità unica di questa azienda emblematica della Manche visitando i suoi laboratori (su appuntamento).



+ ZOOM M'FABRIK

Potete trovare questa selezione e molti altri prodotti locali presso il negozio M'Fabrik di Saint-Lô. Biscotti, prêt-à-porter, cosmetici, oggetti decorativi, birra, sidro... tutti i prodotti che troverete sono realizzati nella Manche.

M'Fabrik, 47 rue Havin, 50000 Saint-Lô.



Abbatte di Hambye

IL PATRIMONIO CULTURALE IN FAMIGLIA

ALLA SCOPERTA DELLE ABBAZIE...

CACCIA AL TESORO IN FAMIGLIA

Il geocaching può trasformare la visita di questi lidi in una vera e propria avventura! Nascoste nelle abbazie e nei loro giardini, piccole scatole contenenti capsule audio e talvolta illustrazioni d'epoca permettono ai visitatori di immergersi nella storia dei luoghi. Partite alla loro ricerca per scoprire tutti i segreti delle abbazie! Geocaching gratuito presso le abbazie di La Lucerna, Hambye, Cerisy-la-Forêt e Lessay.

BORSE CON ATTIVITÀ

Esplorate le abbazie della Manche in famiglia e godetevi le attività pensate per i visitatori più giovani. All'ingresso sono disponibili gratuitamente delle divertenti borse con una ventina di giochi che aiutano a scoprire l'architettura e la vita del monastero. Giochi di costruzioni e di osservazione, bussole, strumenti d'epoca, ecc. Le attività proposte rendono la visita divertente ed educativa! Borse disponibili su richiesta presso le



abbazie di La Lucerna, Hambye, Cerisy-la-Forêt, Lessay e Mont Saint-Michel.

... E DEI CASTELLI!

GIOCARRE AI CAVALIERI AL CASTELLO DI PIROU



Sognate fiabe, miti vichinghi e fortezze medievali? Scoprite il Castello di Pirou ed entrate in un mondo di leggende! Un torrione in pietra, bastioni e un arazzo insolito: i tesori custoditi qui vi faranno immergere nel cuore del Medioevo e nei racconti di un tempo. Da non perdere le visite guidate in costume, che invitano grandi e piccini a calarsi nei panni degli eroi medievali.



SPERIMENTARE LA VITA DEL CASTELLO A CHANTELOUP

Vicino a Granville, il Castello di Chanteloup è unico nel suo genere perché è ancora abitato! Durante una visita in autonomia o guidata in costume, scoprite i segreti del misterioso torrione medievale e ammirate la sua facciata rinascimentale. Passeggiate nella tenuta: frutteti, museo della produzione del sidro, fattoria, giochi in legno... Il divertimento è garantito per tutta la famiglia. Da non perdere lo spettacolo di suoni e luci in estate.



GIOCHIAMO AI DETECTIVE AL CASTELLO DI DUCEY

Al Castello dei Montgomery calatevi nei panni di un detective! Il codice Ducey vi propone una serie di indagini investigative per esplorare tutti gli angoli di questo castello del XVII secolo divertendovi! Trovare il cavallo di Enrico II, scoprire il dipinto nascosto da un ladro o risolvere un omicidio irrisolto: i diversi scenari sono adatti a tutte le età e a tutti i livelli.



➕ ZOOM

BRICQUEBEC-EN-COTENTIN

Recentemente insignita del marchio "Piccole città di carattere", Briquebec-en-Cotentin ha conservato l'impronta del suo passato medievale. Il cuore della città è il castello e il suo imponente mastio poligonale, resti di un'antica baronia della regione del Cotentin. Visite dramatizzate, Olimpiadi medievali, laboratori sull'arte degli stemmi, ecc. Il Pays d'Art et d'Histoire du Clos du Cotentin offre alle famiglie un'ampia gamma di attività per scoprire il paese.

VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE

LA VITA IN RIVA AL MARE



VIVERE LE PIÙ

GRANDI MAREE D'EUROPA

In perenne metamorfosi, la costa della Manche cambia volto al ritmo delle maree. A volte alto, a volte basso, il mare si muove e scorre durante il giorno, offrendo panorami sempre diversi che non smettono

mai di stupire. Questo fenomeno è ancora più evidente durante l'alta marea, quando il mare si ritira per molti chilometri, per poi tornare a inondare le oasi, a coprire l'infinita battigia e a infrangere le onde contro

le scogliere. Di fronte alla potenza degli elementi, prudenza e rispetto devono essere le parole d'ordine per godere del magico spettacolo della natura. Allora, siete pronti a lasciarvi stupire?

➕ ZOOM

OSSERVARE IL FORO DI MAREA

Il foro di marea è un fenomeno unico che si verifica solo poche volte all'anno, durante le alte maree. Il foro di marea è la prima piccola onda che si forma con l'innalzamento della marea e si sviluppa alla foce di fiumi e torrenti. Per qualche minuto l'onda si infrange e il mare stende il suo tappeto di schiuma tra i banchi di sabbia. Uno spettacolo da non perdere!

DOVE E QUANDO SI PUÒ AMMIRARE?

- Mont Saint-Michel (2 ore prima dell'alta marea) o nella baia:
 - Grouin Sud a Saint Léonard (1 ora e mezzo prima),
 - Val Saint-Père (45 minuti prima),
 - Dai ponti di Marcey-les-Grèves o Pontaubault (30 minuti prima),
- Oasi della Vanlée, presso le saline (1 ora prima),
- Dal ponte della Roque di Heugueville-sur-Sienne (30 minuti prima),
- Baie des Veys, dalle chiuse del porto di Carentan (30 minuti prima).

In kayak sul foro di marea - Baia del Mont Saint-Michel



PRUDENZA SULLA COSTA!

Le alte maree possono attirare un gran numero di spettatori e pescatori, ma non per questo sono meno pericolose. Il rischio di restare isolati a causa della marea o di sommersione marina può essere significativo, soprattutto quando le condizioni meteorologiche sono sfavorevoli. Siate vigili, aggiornatevi sugli orari delle maree e prestate attenzione alle informazioni locali.

Numero per le emergenze in mare: 196.



ESPERIENZA

PESCA A PIEDI

IMPARARE LE
MIGLIORI PRATICHE
CON L'APP2R

Con la bassa marea, la costa della Manche rivela vaste aree naturali che ospitano numerose specie di molluschi e crostacei. Per preservare il fragile equilibrio di questo ecosistema, l'APP2R (Association pour une Pêche à Pied Respectueuse de la Ressource) organizza uscite di sensibilizzazione. Accompagnati da una guida, imparerete a riconoscere le diverse specie e scoprirete tecniche di pesca dolci e più rispettose della battaglia e delle sue risorse. Gite ad Agon-Coutainville e Blainville-sur-Mer, soprattutto in estate.

**LE GRANDI
MAREE NEL 2026**





ISOLE BELLISSIME IN MARE

Arcipelaghi esotici che sembrano appartenere a paesi lontani, mollate gli ormeggi per le Isole della Manche, destinazioni perfette per viaggi favolosi. Non lontano dal Mont Saint-Michel, Chausey è un luogo

da cartolina, con 52 isolotti con l'alta marea e 365 con la bassa marea. Ma ci sono anche altre isole che meritano una visita. A nord-est, salpate verso una destinazione inaspettata: l'Isola di Tatihou! Luogo perfetto per una fuga dove

vivere un'insolita traversata a bordo di un'imbarcazione anfibia, capace di prendere il mare ma anche di muoversi sulla sabbia con la bassa marea. Santuario degli uccelli e museo all'aperto, con le sue fortificazioni e la sua



Le isole Chausey

torre è testimone delle conquiste di Vauban. E se siete alla ricerca di un'atmosfera "so british", perché non salpare per le Isole del Canale? Jersey, Guernsey, Sark e Alderney sono a un tiro di schioppo dai numerosi porti della Manica!



ESPERIENZA

SALITE A BORDO

DELLO CHARLES-MARIE

Facciamo rotta su Chausey! Per un giorno, calatevi nei panni di un marinaio e salpate su questo tradizionale veliero di Granville. Scoprite il piacere di navigare e lasciatevi trasportare dal piacevole ritmo delle onde e del vento. Per vivere appieno l'esperienza, potete cimentarvi nelle manovre, guidati dal capitano e dal suo primo ufficiale. Fate una sosta per esplorare l'ecosistema incontaminato di Chausey, le insenature selvagge e le acque cristalline. Un momento unico da condividere con la famiglia e gli amici. Partenze dal porto di Granville, su prenotazione.

! EVENTO FESTIVAL

"LES TRAVERSÉES TATIHOU"

Scandito dalle maree, Les Traversées Tatihou è un festival unico nel suo genere. Per assistere ai concerti, seguite il riflusso della marea e raggiungete a piedi l'Isola di Tatihou, attraversando i banchi di ostriche da Saint-Vaast-la-Hougue. Sul posto, godetevi un momento tutto per voi: un programma eclettico con suoni che vengono dal mare aperto, nell'ambiente intimo del lazzaretto. Qui la marea segna la fine dei concerti e bisogna tornare sulla terraferma prima che il mare riprenda a salire. Un'esperienza insolita! **Dal 12 al 16 agosto 2026.**





LA CÔTE DES HAVRES

Da Cap Lihou a Granville a Cap de Carteret, lungo una costa ancora selvaggia e incontaminata si snoda la Côte des Havres, che in italiano potremmo chiamare "la Costa delle Oasi".. Estuari divisi tra acqua dolce e salata, le oasi si susseguono

in una serie di ecosistemi sorprendenti. Attraversata su entrambi i lati dal GR®223, la costa delle oasi è anche un parco giochi a grandezza naturale ricco di esperienze, dalla pesca all'ostricoltura, dagli sport acquatici alla vita in riva al mare.



Oasi di Surville



PRESERVARE GLI AMBIENTI

- Lasciare l'auto negli appositi parcheggi
- Rispettare i sentieri segnalati
- Ammirare le piante senza raccoglierle
- Non lasciare liberi gli animali domestici.
- Portare via i propri rifiuti
- Controllare gli orari e i coefficienti delle maree

+ ZOOM

UN SORPRENDENTE PERCORSO SOMMERSO



A Bricqueville-sur-Mer, l'oasi della Vanlée si estende su 10 ettari di prati salati, saline e praterie. La sua immensa lingua di sabbia, conosciuta come "la fine del mondo", si protende nel mare formando una penisola unica nel suo genere. L'oasi della Vanlée si distingue dagli altri estuari della costa per l'affascinante percorso sommerso. Durante le alte maree, mentre si attraversa l'oasi verso il mare viene sommersa dall'acqua. Uno spettacolo impressionante!

ESPERIENZA

ATTRAVERSARE L'OASI DI SURVILLE A PIEDI NUDI

CON IL CPIE COTENTIN

È il momento di togliersi le scarpe e aguzzare i sensi per un'uscita nella natura nell'oasi di Surville! Qui, le vaste dune che sembrano nascere dal mare, si estendono nell'entroterra. I terreni golenali, le distese fangose, l'ammofila arenaria e i canneti sono l'habitat preferito di molte specie di piante e animali, come il sedano selvatico e le rondini di mare. Questa oasi è caratterizzata anche da una miriade di piccoli stagni, ideali per la riproduzione degli anfibi. È un ottimo modo per scoprire il sorprendente ecosistema che circostante, respirando a pieni polmoni una boccata d'aria fresca.



Isola di Tatihou - Saint-Vaast-la-Hougue



PUNTI DI RIFERIMENTO DEI MARINAI

Nella Manche, l'uomo ha sempre saputo adattarsi all'onnipresente mare, facendone un alleato e rimanendo umile di fronte alle sue potenti correnti. Ha costruito fari e

porti per vivere delle risorse dell'oceano. Ha anche edificato fortificazioni e bastioni per respingere gli invasori. Oggi, pietra e mare si uniscono per formare un patrimonio unico.

LE TORRI **VAUBAN**

Nella regione del Cotentin, le torri di La Hougue e Tatihou testimoniano il genio militare di Vauban. Incrociando le loro luci, le due fortificazioni proteggevano le imbarcazioni ancorate nella baia di Saint-Vaast-la-Hougue. Completate nel 1699, la loro efficacia fu presto dimostrata e nessuna nave inglese si avventurò più nel porto. Le torri di avvistamento sono patrimonio dell'umanità dell'UNESCO dal 2008.

LA RADA DI CHERBOURG

È una costruzione marittima che non lascia indifferenti. Dal porto o dalle alture di Cherbourg-en-Cotentin, è possibile ammirare questo gioiello di architettura militare che si estende per 1.500 ettari. Avviato nel 1783, è tuttora la più grande rada artificiale d'Europa, con 6 chilometri di frangiflutti. Per scoprire come è stata costruita, salite a bordo del battello "Adèle" per una crociera guidata.



IL FARO DI GATTEVILLE, GUARDIANO DELLA COSTA

Secondo faro più grande della Francia, il faro di Gatteville riceve alcune delle correnti più forti d'Europa. Onde agitate, schiuma bianca e spumeggiante spruzzata in aria: le alte maree si scontrano con questo imponente colosso di granito! È uno dei tanti fari che guidano i marinai lungo la costa della Manche.

PORTO DI RACINE

Questo piccolo porto di pescatori è quanto di più pittoresco possa esistere. Reputato il "porto più piccolo di Francia", è un luogo magico dove alcuni pescherecci dai colori sgargianti invitano alla serenità. 27 visitatori privilegiati possono ormeggiare qui le loro piccole imbarcazioni, al riparo dalle correnti della Normandia. Per perfezionare la magia che suscita il luogo, vale la pena raggiungere il porto di Racine dal GR®223.

GRANVILLE LA CITTÀ ALTA

Dal promontorio roccioso, la città alta sorveglia gli abitanti e il mare. Circondato da bastioni costruiti durante la Guerra dei Cento Anni, il centro storico merita una visita. Stradine strette e acciottolate, palazzi privati... e alla fine della Pointe du Roc, un panorama mozzafiato su Chausey e la baia del Mont Saint-Michel. L'ufficio turistico offre visite guidate a tema per scoprire tutti i segreti della città corsara.



I CORPI DI GUARDIA DI VAUBAN

Nel 18° secolo, 70 corpi di guardia punteggiavano la costa della Manche, proteggendola dalle navi nemiche. Oggi, una decina costeggiano ancora il litorale e possono essere visitati lungo il sentiero della dogana. Tra i più noti, quelli di Saint-Jean-le-Thomas, Champeaux, Carolles, Saint-Germain-sur-Ay, Carteret, ecc. Da queste piccole costruzioni in pietra, è possibile ammirare il panorama e immaginare la vita dei soldati che vigilavano sul mare.

TERRA LUDICA E DI FESTA



LA MANCHE A PIEDI

Una miriade di panorami mozzafiato, una varietà di paesaggi e una luce che cambia con le stagioni: ecco cosa promette una passeggiata nella Manche. Più noto come "sentiero delle dogane", il GR® 223 attraversa la costa, dalle paludi del Cotentin alla baia del Mont Saint-Michel, con il mare

sempre all'orizzonte. Spiagge, scogliere, promontori, dune e oasi punteggiano il paesaggio, garantendo scenario sempre diversi e un senso di meraviglia a ogni angolo. Sul versante terrestre, le strade verdi, le alzaie e le antiche vie di pellegrinaggio conducono al cuore di una natura selvaggia dai mille colori e consistenze.



PERCORSI DI TRAIL A GRANDEZZA NATURALE

Nella Manche lo sport si pratica molto e con passione... Con il suo ambiente incontaminato, la costa e il bocage ondulato, la regione è un parco giochi naturale per gli amanti del trail. Ad oggi, sono state accreditate 4 aree trail, ognuna delle quali offre percorsi adatti a tutti i livelli. I percorsi sono segnalati, in modo da poterli fare in tutta sicurezza e nel rispetto dell'ambiente.

NELLA BAIА DEL MONT SAINT-MICHEL

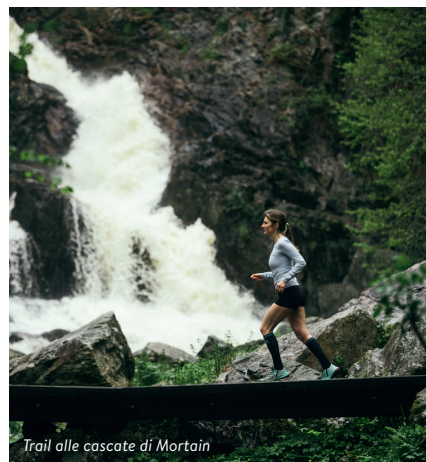
Un'area trail nel cuore delle cascate, delle scogliere e del sottobosco della regione del Mortainais, con pendenze che promettono grandi sfide.

NEI DINTORNI DI COUTANCES

Partendo da Coutances, ci sono circuiti nel Bois des Vignettes e intorno all'Etang du Bulsard per correre in un paradiso naturale immerso nel verde.

NEI DINTORNI DI SAINT-LÔ

Tre percorsi di trail imperdibili: Saint-Lô, con il suo perfetto connubio tra città e campagna; Marigny, con lo stagno e i vicoli nascosti; e l'oasi naturale delle Roches de Ham, che offre un panorama eccezionale sulla valle della Vire.



Trail alle cascate di Mortain

NEL COTENTIN

Dalle dune selvagge alle scogliere scoscese di La Hague, la costa del Cotentin offre percorsi unici, tutti con vista sul mare!



+ ZOOM

TREKKING NEL COTENTIN I BLOGGER DI HELLO TRAVELERS HANNO TESTATO IL GR®223

Appassionati di natura e avventura, i blogger **@hellotravelers_** condividono le loro escursioni sui loro blog e sui social network. In autunno, sono venuti a esplorare uno dei più bei percorsi escursionistici della Francia: il GR®223. Da Portbail-sur-Mer a Cherbourg-en-Cotentin, hanno percorso i ripidi sentieri della regione del Cotentin, tra dune, scogliere e villaggi pittoreschi. Non meno di 80 chilometri, per tre giorni di totale disconnessione alla scoperta dei paesaggi selvaggi della "piccola Irlanda".

Avventura da leggere su hellotravelersblog.com



MAI SENZA LA BORRACCIA!

Con Gourde Friendly, dite addio alle bottiglie di plastica monouso! Grazie a una rete di esercizi convenzionati nella Manche, è facile riempire gratuitamente la propria borraccia. Azioni concrete per promuovere un turismo più rispettoso dell'ambiente e delle risorse. Vedere l'elenco dei punti di riempimento.

verde.green



LA MANCHE IN BICICLETTA

La Manche, con oltre 1.200 km di percorsi ciclabili offre un nuovo modo di scoprire la regione. Che si tratti della Veloscénie, della Vélomaritime, della Véloroute delle spiagge dello

sbarco (Vélo WestNormandy) o della Régalante, tutte hanno un punto di interesse comune: Mont Saint-Michel. È l'occasione perfetta per scoprire i luoghi e i suoni della regione, sia a tappe

che con un'escursione itinerante. Date un'occhiata ai nostri percorsi "da stazione a stazione", perfetti per combinare la mobilità dolce con il piacere dell'avventura in bicicletta!

+ ZOOM

AVVENTURA SU GRAVEL

DI @HELLOLAROUX

Alla fine dell'estate abbiamo attraversato la Manche da est a ovest: giro di 5 giorni su gravel da Saint-Vaast-la-Hougue a Mont-Saint-Michel. Un'avventura off-road, sportiva ma sempre anche contemplativa, che ci ha mostrato questa regione sotto una luce completamente nuova. Abbiamo percorso quasi 300 km, dalla campagna verde e ondulata alla costa selvaggia, dove i grigi, i verdi e i blu si combinano come in nessun altro luogo. La pioggia non ci ha risparmiato, ma il sole e il calore degli abitanti del posto ci hanno scaldato il cuore. E poi l'arrivo a Mont-Saint-Michel ha un sapore così speciale, così forte, che lo sforzo richiesto diventa quasi banale. Perfetto per chi ama le sfide!

Per saperne di più su questa avventura, vai su hellolaroux.com.



IN BICICLETTA, LA SICUREZZA È FONDAMENTALE.

Condividete la strada! Vivere bene insieme:

- manteniamo le distanze
- rispettiamo il codice della strada
- adattiamo le nostre attrezzature.

DA COUTANCES A CHERBOURG

98 KM, 2 O 3 GIORNI

Partendo da Coutances, questo itinerario attraversa paludi, bocage e paesini pittoreschi. Dopo aver ammirato la cattedrale di Coutances, prendete la strada verde fino a La Haye, poi seguite la Vélomaritime tra tranquilli sentieri e strade di campagna per raggiungere la regione del Cotentin. Lungo il percorso, scoprirete un ricco patrimonio storico, prodotti locali e un'infinità di cose nuove! Prima di arrivare a Cherbourg, fate una sosta in una delle tante fattorie che producono sidro.



DA CARENTAN A CHERBOURG

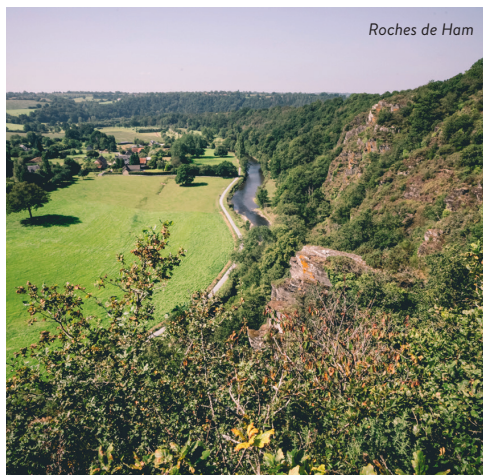
133 KM, 4 GIORNI

Un tour tra terra e mare per un autentico tuffo nella storia! Il D-Day, in particolare la città di Carentan e Utah Beach, il periodo di Vauban a Saint-Vaast-la-Hougue e sull'isola di Tatihou, l'architettura militare di Cherbourg: un tour in bicicletta ricco di storia. Attraverserete anche i paesaggi selvaggi del Parco Naturale Regionale delle Paludi del Cotentin e del Bessin.



DA SAINT-LÔ A MONT SAINT-MICHEL

170 KM, 4 GIORNI



Dalla stazione di Saint-Lô, salite in sella alla bicicletta e pedalate fino a La Merveille, per scoprire le diverse sfaccettature della Manche. Potrete godervi alcune grandi tappe tra alzaie, campagne verdi, paesaggi selvaggi e la baia del Mont Saint-Michel. Tappe gastronomiche e culturali e splendidi panorami punteggeranno questo viaggio in bicicletta unico nel suo genere. Scoperte e sfide fisiche in programma!



DISPIEGATE

LE VELE!

A causa della sua posizione peninsulare, La Manica è l'ideale per la vela leggera. Da est a ovest, la direzione del vento e le alte maree offrono punti perfetti per imparare e migliorare le proprie abilità veliche. Potrete scivolare sull'acqua, sfrecciare sulla sabbia, domare il vento, sfidare le onde: il brivido e la libertà nelle vostre mani. Windsurf, wingfoil, sand yachting, kitesurf o vela: scoprite dove e come praticare la vela leggera nella Manche!



QUANDO E DOVE?

Vento, marea, mareggiata... verificate le condizioni in tempo reale sul sito di Attitude Manche. Questo nuovo strumento vi aiuterà a trovare il luogo ideale per il vostro stile, il vostro livello e le condizioni meteorologiche attuali in tutta la Francia. Tra le altre cose, potrete trovare:

- le caratteristiche specifiche dei vari luoghi
- gli eventuali pericoli presenti
- le aree ornitologiche protette da evitare
- le discipline da privilegiare sul posto e i livelli di pratica

BARCHE A VELA

Catamarano, trimarano o gommone, ci sono diversi tipi di barche a vela idonee al livello e alle preferenze di ognuno. Rinomati per la loro grande stabilità e velocità, i multiscafi sono piacevoli sia per imparare a navigare che per praticare attività sportive. Numerosi corsi introduttivi permettono di assaporare le gioie della navigazione a vela. È possibile anche imbarcarsi in una barca a vela per una gita o un breve soggiorno in acqua, da soli o con uno skipper. Le barche a vela possono essere noleggiate anche presso i centri velici di La Manche.



IL WING FOIL

Tutti coloro che l'hanno provato dicono che ci si sente come Aladino sul tappeto volante! Il wing foil combina una tavola con una pinna, "foil", con un'ala simile a un aquilone, "wing". Non ci vuole molto per prenderci la mano: vi piacerà sicuramente scivolare sull'acqua.

KITESURF

Se avete sempre amato far volare un aquilone e siete alla ricerca di un nuovo brivido sull'acqua, provate il kitesurf! In equilibrio su una tavola e attaccati con un'imbracatura alla vela, imparate a gestire le condizioni meteorologiche per trarne vantaggio. Perfetto per gli avventurieri in cerca di adrenalina.



WINDSURF

Con le sue coste battute dal vento e punti con diversi orientamenti, La Manche è rinomata per le condizioni perfette per il windsurf. Questa attività richiede un po' di pratica e di padronanza degli elementi per ottenere il massimo dell'emozione. Velocità, salti, slalom tra le onde... Che il divertimento abbia inizio!

SAND YACHTING

Il sand yachting è il modo ideale per godersi le ampie spiagge con la bassa marea. Molto apprezzato dalle famiglie, può essere praticato senza particolari conoscenze o esperienza. Cosa offre di più? Ben coperto, si può fare tutto l'anno, anche in inverno.



RECORD

GRANVILLE -
CHAUSEY

**29 MINUTI 30
IN WING FOIL**

Questo è il tempo stabilito dai campioni di wing foil Orane Ceris e Alan Fedit per raggiungere Chausey da Granville. Questi due atleti hanno affrontato la sfida della velocità nella Manche, percorrendo le 10 miglia che separano la terraferma dall'arcipelago volando sull'acqua. È stata un'occasione per scoprire la regione e la sua costa, particolarmente adatta a questo sport acquatico.





PASSEGGIATE ED ESCURSIONI

A CAVALLO

AGON- COUTAINVILLE

DIREZIONE: I BANCHI DI OSTRICHE

Con una passeggiata lungo la spiaggia potete godervi la vista panoramica dei banchi di ostriche e cozze bouchot intorno alla Pointe d'Agon-Coutainville. Dalla sabbia si può apprezzare tutta la bellezza di questo sito naturale selvaggio. Al termine della passeggiata, è d'obbligo una degustazione di ostriche locali!

BAIA DI JONVILLE

SULLE ORME DI VAUBAN

Dirigetevi verso la costa orientale per una passeggiata con vista sull'isola di Tatihou e sulla torre di Vauban a Saint-Vaast-la-Hougue. Qui potrete scoprire di più sull'ambiente marino e sulla sua flora e fauna. Un'esperienza naturale al 100%!

L'OASI DI REGNÉVILLE

TRA TERRA E MARE

Lungo il percorso, scoprirete piccoli borghi in pietra per poi attraversare Regnéville-sur-Mer, un affascinante villaggio di pescatori. Dopo una visita al castello medievale e alle fornaci di calce, andate verso il fiume costiero Sienne. E per finire, la degustazione di sidro!



LA VALLE DELLA VIRE

DAI SENTIERI VERDI AL BOCAGE NORMANNO

Andiamo a fare una passeggiata in campagna! Dirigetevi verso Gourfaleur lungo l'alzaia della Vire prima di fermarvi a Sainte-Suzanne-sur-Vire e alla sua chiesa classificata come monumento storico. Altre scoperte punteggiano il viaggio di ritorno tra natura e patrimonio culturale, prima di una degustazione di prodotti locali.



◀ RITRATTO

MARINE SIRON, LA FATA DEI CAVALLI

Marine Siron è una dei tanti che hanno scelto La Manche. È stata una tragedia a portarla qui, un incidente che l'ha privata della sua carriera di fantino ma l'ha avvicinata ancora di più ai cavalli. Oggi è una terapeuta equestre e ha aperto il suo centro di talassoterapia equina a Dragey. Accoglie cavalli feriti o che hanno bisogno di riposo e li aiuta a rimettersi in forma. Quando la giovane ha scoperto la baia di Mont Saint-Michel, è stato amore a prima vista: è qui che avrebbe avviato il progetto della sua vita, a due passi dal mare. Per ricaricare le batterie o per risolvere il morale degli animali, i benefici sono innegabili e rappresentano un vero vantaggio per la salute e le prestazioni dei cavalli. Massaggi, passeggiate sulla spiaggia, bagni di mare... Qui c'è tutto quello che serve per farli sentire a casa.

Un ritratto delineato nel documentario *D'herbe et d'embruns*.

BAIA DEL MONT SAINT-MICHEL

NATURA E MERAVIGLIA

Sia a cavallo che su un pony, la vista sarà magica! Questa passeggiata lungo il Bec d'Andaine offre una vista sublime su spiagge e dune, con il Mont Saint-Michel che si staglia sullo sfondo. Un ambiente naturale eccezionale che potrete esplorare mentre la guida vi racconta vari aneddoti.

+ ZOOM

L'IPPODROMO EFFIMERO DI JULLOUVILLE



È una tradizione consolidata alla Manche! Ogni anno, vengono organizzati ippodromi effimeri per eventi ippici in luoghi talvolta inaspettati e in ambienti eccezionali. Il più noto è l'ippodromo di Jullouville. Dal 1910, i grandi campioni si incontrano ogni anno sulla sabbia durante la bassa marea per il Trophée des plages, dove oltre cento cavalli gareggiano sotto gli occhi dei visitatori.



POPOLAZIONE

MANCHOTS O MANCHOIS? STA A VOI DECIDERE! (Fonte: INSEE 2022)

- 496.815 abitanti (cioè 83 abitanti/km²)
- La Hague 11.444
- Cherbourg-en-Cotentin 78.028
- Avranches 10.225
- Saint-Lô (prefettura) 19.352
- Carentan-les-Marais 10.220
- Granville 12.799
- Coutances 8.372

GEOGRAFIA

- 138 km da nord a sud e 59 km da est a ovest
- Superficie: 5.951 km²
- 674 km di costa
- Le isole: Mont Saint-Michel, Tombelaine, Chausey, Tatihou, Saint-Marcouf e Île Pelée.

COME ARRIVARE NELLA MANCHE

- Tramite la A13 da Parigi, poi la RN13 o la A84 da Caen. Da Rennes, anche tramite la A84 (gratuita).
- Senza macchina: nove stazioni permettono di arrivare alla

Manche senza macchina. Le reti di autobus regionali e intercomunali vi porteranno poi ovunque nel resto del dipartimento.

+ ZOOM

TROVA IL TUO ALLOGGIO

NELLA MANCHE

Almare o in campagna, preparate le vacanze nella Manche selezionando e prenotando una casa, in hotel, bed and breakfast, campeggio, villaggio vacanze o alloggio insolito su

manche-tourism.com

attitude-manche.fr

CléVacances
LOCATIONS & CHAMBRES D'HÔTES



ESCURSIONI ALLE ISOLE

ISOLE CHAUSEY

Da Granville con le imbarcazioni Vedettes Jolie France

LE ISOLE DEL CANALE

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

Da Cherbourg-en-Cotentin con Condor Ferries

INGHILTERRA E IRLANDA

Da Cherbourg-en-Cotentin con Brittany Ferries, Irish Ferries e Stena Line

La rivista Attitude Manche Destination n.9 viene pubblicata a marzo 2026 da: Attitude Manche - Equinoxe - 586, rue de l'Exode - 50 000 SAINT-LÔ/contact@attitude-manche.fr/+33 (0)2 33 05 98 70

Testo di Attitude Manche e Valérie Courteille - adminot.com/ Design: DGC Communication - Saint-Lô - 2025 / Modified by Attitude Manche - 2026

Stampa: TIPOGRAFIA LE REVEREND



IMPRIMERIE

Crediti fotografici: A. Berg (p. 27), Captain Yvon (p. 25), M. Coquard/Best Jobers (copertina e p. 17), Coraline et Léo photographie / WWII (p. 9), D. Daguier (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. Laval/Saint James (p. 14), La Ferme de Cara-Meuh! (pag. 15), A. Leroy (pag. 4-12-13-26-27), Maad Films/Attitude Manche (pag. 2), G. Mignard (pag. 20-25-30), M. Mochon (pag. 15), O. Pasturel (pag. 32-33), J. Perrotte (pag. 19), A. Picot (pag. 17-29), B. Pontais (pag. 7), M.-A. Thierry (pag. 10), X.

È vietata la riproduzione, anche parziale, degli articoli o delle illustrazioni pubblicati in questa rivista. Questa rivista non è contrattuale e, nonostante la cura con cui è stata realizzata, può contenere errori di cui Attitude Manche non può essere ritenuta responsabile.

UFFICI TURISTICI

Classificati per territorio da nord a sud del dipartimento,
poi in ordine alfabetico delle città presso gli Uffici di informazione turistica

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

Aperto a luglio e agosto



CHERBOURG-EN-COTENTIN



GOURY (comune di La Hague)



PORTO-BAIL-SUR-MER



QUINÉVILLE

Aperto a luglio e agosto

SAINT-VAAST-LA-HOUGUE



VALOGNE



OFFICE DE TOURISME DE LA BAIE DU COTENTIN

ot-baieducotentin.fr

tourisme@ccbdc.fr



CARENTAN-LES-MARAIS

+33 (0)2 33 71 23 50



SAINTE-MÈRE-ÉGLISE

+33 (0)2 33 21 00 33



OFFICE DE TOURISME CÔTE OUEST CENTRE MANCHE

tourisme-coem.fr

tourisme@coem.fr

+33 (0)2 33 45 14 34



LESSAY



PIROU

Aperto a luglio e agosto

SAINT-GERMAIN-SUR-AY

Aperto a luglio e agosto

OFFICE DE TOURISME ET DE LA CULTURE DE SAINT-LÔ AGGLO

saintlo-tourisme.fr

tourisme@saint-lo-agglo.fr



SAINT-LÔ

+33 (0)2 14 29 00 17



TORIGNY-LES-VILLES

Aperto in stagione

+33 (0)2 33 77 42 22



COUTANCES TOURISME

tourisme-coutances.fr

accueil@tourisme-coutances.fr

+33 (0)2 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

+33 (0)2 33 61 05 69



OFFICE DE TOURISME GRANVILLE TERRE & MER

tourisme-granville-terre-mer.com

information@otgtm.fr

+33 (0)2 33 91 30 03



BRÉHAL

Aperto durante la stagione turistica

GRANVILLE



JULLOUVILLE

Aperto durante la stagione turistica

SAINT-PAIR-SUR-MER

Aperto durante la stagione turistica

MONT SAINT-MICHEL NORMANDIE TOURISME

ot-montsaintmichel.com

+33 (0)2 33 60 14 30



AVRANCHES

tourisme.avanches@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



TUTTE LE
INFORMAZIONI





Green River Valley Festival – Vains-Saint-Léonard

manche-turismo.com
attitude-manche.fr

NORMANDIE

LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT 

 **Attitude
Manche**