

MANOUELLE VIEDANS LA MANCHE

S'installer

Travailler

S'épanouir



UNE NOUVELLE VIE DANS LA MANCHE ! VOUS Y AVIEZ PENSÉ ?



La Manche offre un équilibre de vie rare, où ambitions professionnelles et qualité de vie avancent ensemble. Ici, tout semble plus accessible : changer de cap, évoluer, construire son parcours... sans renoncer à l'essentiel. On y trouve du temps pour soi, un quotidien plus apaisé et un environnement où il fait bon vivre.

Le territoire s'appuie sur un tissu économique dynamique, avec des entreprises de toutes tailles dans des secteurs variés. Elles proposent des opportunités de carrière riches et diversifiées, tout en étant attentives au bien-être de leurs salariés.

Au fil de ces pages, découvrez les histoires inspirantes de Fabrice, Clara, Amina et Anthony, qui ont choisi de s'installer dans la Manche pour donner vie à leurs aspirations les plus profondes. Parce qu'ici, rêver plus grand et trouver sa place est possible, ils ont inventé la vie qui leur ressemble, guidés par l'atmosphère singulière de ce territoire où la mer n'est jamais bien loin et les habitants toujours au rendez-vous de la convivialité.

Puisqu'un projet de vie se mûrit, parce qu'il demande parfois audace et confiance, parce qu'il est normal de douter... vous trouverez auprès d'Attitude Manche, l'agence d'attractivité du département, et des collectivités, des personnes dédiées pour vous accompagner à chaque étape de votre installation. Alors, pourquoi pas vous ?

5 BONNES RAISONS DE S'INSTALLER DANS LA MANCHE

1 LA VIE EN BORD DE MER

Ici, la mer est partout et imprègne le quotidien des habitants. Profitez des plages de sable et d'un grand bol d'air iodé, tous les jours si vous voulez.

2 DES OPPORTUNITÉS DE CARRIÈRES

La Manche regorge d'entreprises performantes et innovantes dans de nombreux secteurs d'activité tels que le textile, l'agroalimentaire, l'industrie, l'énergie, la construction navale et automobile ou encore l'énergie. De nombreux postes sont à pourvoir !

3 UN RETOUR AUX CHOSES SIMPLES

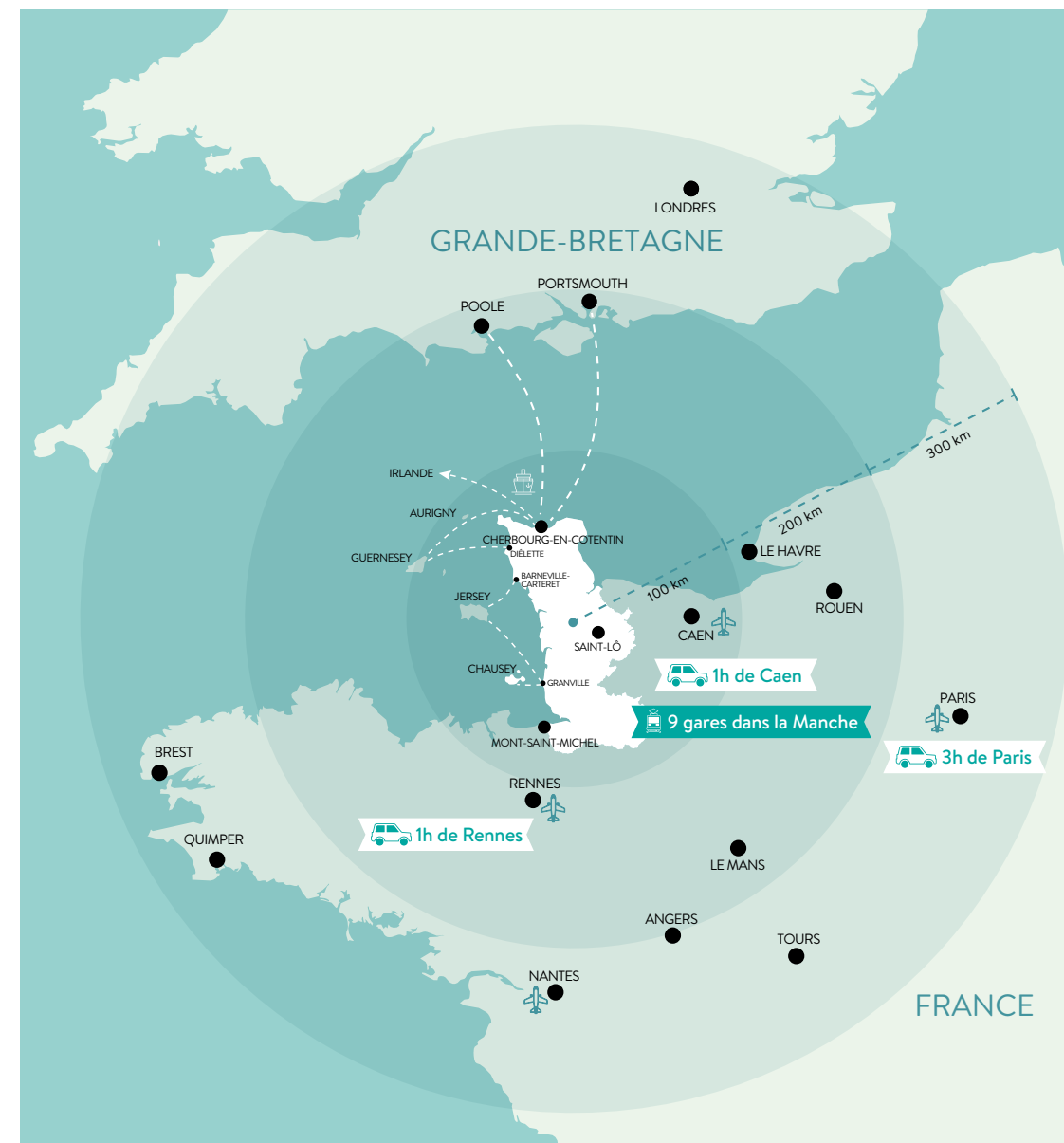
Ici, moins de bouchons, moins de pollution. Des infrastructures de proximité, une vie culturelle riche et des loisirs à profusion, pour une vie quotidienne simple et épanouie.

4 VIBRER AU RYTHME DES FESTIVALS

La Manche, terre de culture : festivals, arts de rue, scènes musicales actuelles, théâtres, prenez-en plein les yeux et les oreilles !

5 SAVOUREZ LES PRODUITS DU TERROIR MANCHOIS

Laissez-vous emporter par la passion de producteurs et artisans ayant à cœur de tirer le meilleur de la terre et de la mer.



LES CHIFFRES CLÉS

83 HABS/KM², moyenne nationale : 106 habs/km²

De grands espaces et un confort de vie au quotidien

678 KM de côte

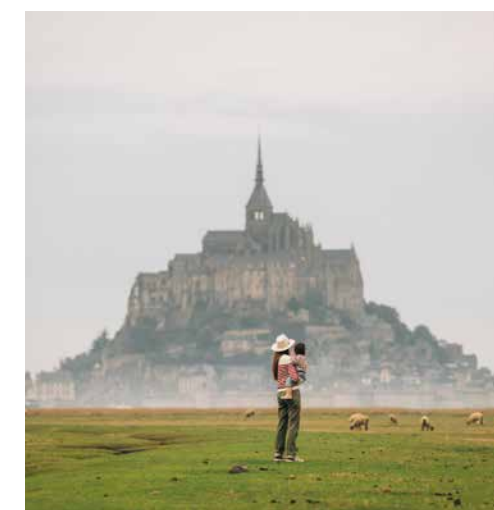
Toujours proche de la mer

19 MINUTES, temps moyen du trajet domicile/travail

Plus de temps pour la vie de famille et les loisirs

1768€ le m² en moyenne pour l'achat d'une maison

Des logements plus accessibles que dans les autres départements littoraux





TERRITOIRE D'AMBITIONS

Faire carrière dans la Manche, c'est possible ! Le territoire compte des entreprises performantes et innovantes dans de nombreux secteurs d'activités, ouvrant la voie à des parcours professionnels riches et stimulants.



EMPLOIS LA MANCHE RECRUTE

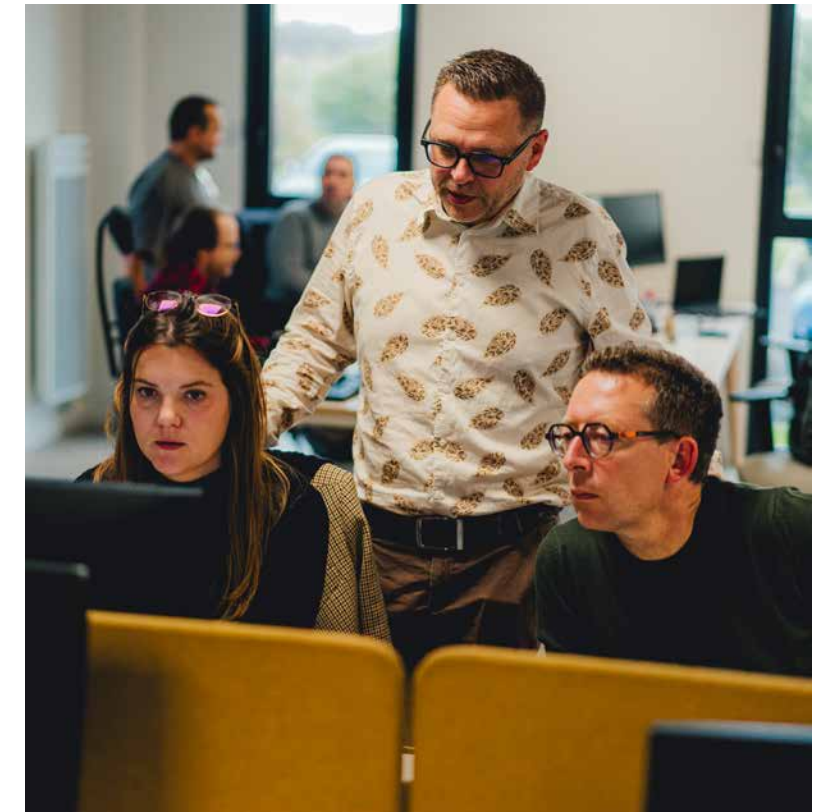
Agroalimentaire, industrie navale et automobile, tourisme, santé, luxe, prêt-à-porter, énergie, connectique, numérique... Le marché du travail dans la Manche s'appuie sur une diversité sectorielle rare, offrant des opportunités pour tous les profils. Avec un taux de chômage parmi les plus faibles en France (5,7%), le territoire fait partie de ceux où l'emploi s'inscrit dans la durée. Sa force : une économie résiliente, portée par une industrie forte, des filières stratégiques et un tissu dense d'entreprises ancrées localement. Ici, on ne décroche pas seulement un poste, on construit un avenir professionnel solide.

L'INNOVATION AU CŒUR DES PRIORITÉS

Fer de lance de l'économie manchoise, elle fait partie de l'ADN des entreprises. Depuis plusieurs décennies, le territoire a su préserver ses grandes industries tout en attirant de nouvelles, et ce grâce à d'importants investissements en recherche et développement. Ces efforts ont façonné des secteurs clés tels que l'agro-alimentaire, l'énergie, l'hydrolien, la fibre optique, l'électronique ou encore les textiles haute performance.

EXCELLENCE DES SAVOIR-FAIRE ANCRÉS ET RECONNUS

La Manche regorge de savoir-faire emblématiques qui forgent son identité. Passion, authenticité, goût de bien faire : les expertises se transmettent et se réinventent. Plus de 20 entreprises manchoises sont labellisées « Entreprises



du Patrimoine Vivant », une reconnaissance de l'État qui met en lumière les entreprises françaises

artisanales et industrielles aux savoir-faire rares et d'exception.



ET VOUS, VOUS SIGNEZ QUAND ?

Retrouvez toutes les offres d'emploi sur

emploi.attitude-manche.fr



TRAVAILLER

AUTREMENT

Travailler dans la Manche, c'est conjuguer ambition professionnelle et vie personnelle. Les entreprises ne se contentent pas de recruter : elles s'engagent durablement pour la qualité de vie de leurs collaborateurs et pour la préservation du territoire.

ÉQUILIBRE RÉUSSIR SANS S'ÉPUISER

Dans la Manche, la carrière ne se construit pas au détriment

de l'équilibre personnel. Les temps de trajet sont courts et les embouteillages rares. Ce temps gagné devient du temps choisi, du temps pour soi : pour la famille,

le sport, l'engagement associatif ou simplement le repos. De nombreuses entreprises placent la qualité de vie au travail au cœur de leurs pratiques : horaires adaptés,

organisation souple, management de proximité, attention portée au bien-être des équipes. La réussite ne se mesure pas au nombre d'heures passées au bureau, mais à l'équilibre (re)trouvé.

ENVIRONNEMENT PRÉSERVER LE CADRE DE VIE

Les entreprises manchoises entretiennent un lien étroit avec le territoire. Elles ont pleinement conscience que la qualité du cadre de vie constitue un levier puissant d'attractivité et de recrutement. Réduction de l'empreinte carbone, circuits courts, mobilité durable, gestion raisonnée des ressources, soutien aux initiatives locales : les démarches responsables s'inscrivent concrètement dans les pratiques.

PROXIMITÉ LE TERRITOIRE COMME MOTEUR

Dans la Manche, l'économie repose sur un tissu d'entreprises fortement ancrées localement. Travailler avec des partenaires du territoire, privilégier les prestataires manchois, mutualiser

les compétences : ici, les connexions se font rapidement. Cette proximité favorise l'entraide, accélère

les synergies et crée un cercle vertueux au service de l'emploi et de la dynamique économique.



DES ENTREPRISES ENGAGÉES POUR LE BIEN-VIVRE

Porté par Attitude Manche et la CCI Ouest Normandie, le label "Employeur engagé pour le bien-vivre dans la Manche" distingue les entreprises qui placent l'équilibre de vie, l'ancrage territorial, l'engagement sociétal et le développement durable au cœur de leur stratégie. Plus qu'une reconnaissance, il valorise une démarche structurée et des actions concrètes : organisation du travail, formation, impact environnemental, implication locale... Il incarne une dynamique collective : celle d'entreprises qui choisissent d'agir ensemble pour démontrer qu'il est possible de conjuguer développement économique, responsabilité environnementale et préservation de la qualité de vie.



VOUS SEREZ BIEN DANS LA MANCHE

RESPIRER

Vivre dans la Manche, c'est avoir la nature à portée de main, embrasser une douceur de vivre sans pareille. Le doux bruit des vagues, l'odeur de l'air iodé, l'immensité des grands espaces et l'horizon infini...ici, on se laisse porter par les éléments et on prend le temps de respirer profondément. Qu'elle soit d'huile ou que les vagues déferlent, que le vent fasse voler nos cheveux ou que le soleil brille dans le bleu

du ciel, la mer n'est jamais bien loin. Elle nous accompagne dans nos balades le long des immenses plages, nous offre des baignades rafraichissantes les soirs d'été, nous embarque à la découverte de ses petits îlots secrets et nous fait goûter à ses saveurs exquises. La mer n'est pas seulement un paysage, c'est une source d'inspiration quotidienne qui donne vie à tout un territoire.



SE DÉPASSER

Après une journée de travail, il ne faut pas longtemps pour enfiler ses baskets et se retrouver au grand air. Paradis des sportifs, la Manche offre un éventail d'opportunités infini pour se dépenser et profiter des grands espaces.



À PIED

Concentré de panoramas à couper le souffle, lumières qui changent au gré des saisons... telles sont les promesses d'une randonnée dans la Manche. Si le GR@223 est l'un des plus beaux sentiers côtiers, les voies vertes, le halage et les anciens sentiers de pèlerinage permettent aussi de découvrir des endroits authentiques et préservés.

attitude-manche.fr/randonner/



DANS L'EAU

Quel que soit le vent et sa puissance, il y a toujours un spot accessible pour répondre à l'appel des vagues. Des bases nautiques jalonnent la presqu'île : surf, catamaran, longe-côte, char à voile, kayak... le choix est large. Pour les plus téméraires, cap sur les sensations fortes ! Avec le wingfoil, le kite-surf et le windsurf, on fait le plein d'adrénaline en défiant les vagues et le vent.

attitude-manche.fr/activite-nautique/

À VÉLO

Les trésors manchois sont accessibles en deux coups de pédale ! Avec plus de 1200 km d'itinéraires cyclables balisés, une véloroute de Cherbourg jusqu'au Mont Saint-Michel, 230 km de voies vertes et des grands itinéraires, ici le plaisir du vélo se savoure partout, et tout le temps.

attitude-manche.fr/velo/



À CHEVAL

Quoi de mieux que les grands espaces pour vivre sa passion pour le cheval ? Entre côtes, plages et terres verdoyantes, la Manche offre un terrain de jeu idéal pour les cavaliers. Réparties sur tout le territoire, les infrastructures sont nombreuses et facilitent la pratique.

attitude-manche.fr/cheval/



SE RETROUVER

Ce qui rend la vie si particulière ici ne tient pas à l'exceptionnel, mais relève de l'essentiel. Un café en terrasse après le travail. Une baignade improvisée. Le marché le samedi matin. Un terrain où l'on se retrouve. Dans la Manche, ces moments ne sont pas des parenthèses, ils sont le quotidien. Un quotidien simple, vivant et profondément humain. C'est là que se niche l'extra dans l'ordinaire : dans le temps retrouvé, dans les liens qui se tissent, dans le sentiment d'être à sa place et de faire partie d'un tout. On ne vit pas côte à côte mais on vit ensemble. Les gens se parlent, se mobilisent et s'entraident : c'est parce que l'engagement local fait partie des réflexes que les projets prennent



vie. Être ici, c'est souvent se dire qu'on a de la chance : la chance de vivre dans un endroit simple, mais

jamais fade. Un territoire où chacun compte et où l'on construit avec les autres.

PROFITER

Ce qui est sûr, c'est que dans la Manche on aime se retrouver et profiter autour de grands événements qui rassemblent. Et ici les occasions de faire la fête ne manquent pas ! En février, on commence l'année avec le Carnaval de Granville, un rendez-vous festif incontournable inscrit au patrimoine culturel immatériel de

l'Humanité à l'UNESCO (rien que ça !). Du printemps à l'automne, ce sont les festivals qui prennent le relais et font vibrer tout le territoire. Arts de rue, cirque, jazz, électro, musique classique, musiques actuelles... il y en a pour tous les goûts. Malgré leurs différences, les festivals manchois partagent une vision commune

autour de valeurs fortes telles que le bien-vivre ensemble, le partage et la préservation de l'environnement. Ils s'attachent à travailler ensemble, à cultiver un esprit de famille et à mettre en lumière les produits et savoir-faire locaux.

attitude-manche.fr/grands-evenements/manifeste-culture/

Au-delà des festivals, le territoire s'anime toute l'année au rythme d'une programmation culturelle dynamique. Théâtre, humour, musique, danse : il y a l'embarras du choix, avec des scènes d'envergure comme le théâtre de Cherbourg, de Coutances, de Granville ou encore de Saint-Lô. Grâce au dispositif « Villes en Scène », les petites villes du département ne sont pas en reste et accueillent de nombreux rendez-vous toute l'année.

<https://villes-en-scene.manche.fr/>



SAVOURER

Dans la Manche, la richesse du terroir permet de se régaler en consommant local, tout au long de l'année. Des produits laitiers aux poissons fraîchement pêchés, en passant par les légumes cultivés à ciel ouvert ou les cidres d'exception, voilà de quoi ravir nos papilles à chaque repas. La dynamique collective des producteurs permet de rendre plus accessibles ces bons produits locaux : on les retrouve sur les marchés, dans des boutiques collectives, à des points de collecte, et même dans des distributeurs automatiques. Si une envie de bulot nous prend à 2h du matin, il est possible d'y remédier !

De nombreux marchés prennent place tout au long de la semaine. Au cœur d'un centre-ville animé, au pied d'églises incontournables, à quelques pas de la mer ou dans des halles couvertes, chacun a sa particularité. Entre les étals, on retrouve tous les bons produits du coin, les saveurs de saison. L'été, la plupart des marchés s'animent et accueillent concerts, ateliers et expositions. Ambiance conviviale garantie !

attitude-manche.fr/visiter-que-faire/marches/



PRENDRE SOIN

Dans la Manche, la qualité de vie est un équilibre précieux, nourri par l'attention que chacun porte à ce qui l'entoure. L'attachement au territoire se vit concrètement : consommer local, privilégier les mobilités douces, soutenir les initiatives responsables, respecter les paysages et ceux qui les font vivre. Des gestes simples mais partagés, qui donnent du sens au quotidien. Car ici chacun sait que ce cadre de vie est à la fois rare et fragile. En prendre soin, c'est choisir de l'habiter en conscience, pour préserver ce qui le rend unique et permettre à tous d'en profiter pleinement, aujourd'hui comme demain.





FABRICE CARLIER

UN NOUVEL ÉQUILIBRE

D'où venez-vous ? Pourquoi avoir choisi la Manche ?

Nous arrivons de Nantes et nous avons décidé de venir nous installer dans la Manche avec Sarah, ma femme, et nos 2 enfants. La vie en ville ne correspondait plus à nos attentes : trop de bruit, trop de monde, trop de temps passé en voiture. Nous avons besoin de changer de cadre de vie pour nous retrouver en famille.

En travaillant dans la fonction publique territoriale, j'ai l'avantage

de pouvoir bouger assez facilement. La Manche faisait partie de nos pistes, nous connaissions la destination pour y avoir passé quelques vacances. Tout s'est fait assez vite : j'ai vu sur internet qu'un poste se libérait à Saint-Lô, j'ai demandé ma mutation, et nous avons déménagé. Ce changement de vie a aussi été l'occasion pour Sarah de faire un bilan de compétences et de se réorienter dans le tourisme : un nouveau départ dont elle avait vraiment besoin.



LE TOURISME, UN SECTEUR QUI RECRUTE

Le tourisme dans la Manche génère plus de 8800 emplois dont 6300 hors saison. Si les hébergements et la restauration restent les deux principaux recruteurs, c'est toute une économie qui gravite autour de ce secteur : conseil en séjour, visites guidées, accueil, surveillance des plages, animation, activités nautiques, boutiques... les postes à pourvoir sont nombreux sur le territoire.

attitude-manche.fr/filiere/tourisme/

L'EMPLOI TERRITORIAL DANS LA MANCHE

La fonction publique territoriale offre de nombreuses opportunités sur le territoire. Chaque année, plus de 1500 offres d'emplois localisés dans la Manche sont publiées sur le site emploi-territorial.fr, le portail emploi de référence dans le secteur. Cela s'explique notamment par la diversité des domaines qu'elle couvre : environnement, finances, tourisme, enfance-jeunesse, informatique, sport, social, voirie, ressources humaines, patrimoine, sport, bâtiment, culture, etc. Le champ des possibles est vaste et permet à tous, fonctionnaire ou non, de s'épanouir dans une carrière au service de l'intérêt général. Pour en savoir plus, le Centre de Gestion de la Manche reste l'interlocuteur à privilégier :

emploi-territorial.fr/

Quel est à présent votre regard sur la Manche ?

Nous aimons beaucoup notre nouvelle vie ici, nous avons gagné en confort de vie. Nous faisons la plupart de nos courses au marché le samedi, et nous prenons l'habitude de manger mieux, avec des produits de saison. C'est agréable d'avoir tout à disposition ! Les enfants ont également vite pris leurs marques. Notre aînée a rejoint l'équipe de hand et a pu reprendre la danse, qu'elle pratiquait déjà depuis plusieurs années. Elle a également commencé les cours de théâtre. De son côté, notre petit dernier s'est inscrit au judo. Avec toutes ces nouvelles activités, ils se sont vite fait des copains. De temps en temps, nous aimons partir en

balade tous ensemble sur le chemin de halage, le long de la Vire : à pied ou à vélo, selon les envies. La dernière fois, nous avons loué des kayaks, les enfants étaient ravis !

Un bon plan ou une bonne adresse à nous donner ?

C'est difficile de choisir... mais je crois que ce que je recommande le plus, c'est la scène culturelle ! Théâtre, concerts : on a déjà fait de belles découvertes. Je suis particulièrement fan de musique et j'ai été agréablement surpris par la programmation du Normandy. Je ne m'attendais pas à trouver une offre aussi riche. Finalement, nous prenons plus le temps pour les sorties depuis que nous vivons ici que lorsque nous étions à Nantes.



◀ VÉLO NOS 3 IDÉES DE BALADES EN FAMILLE

1. Balade bucolique sur les promontoirs du Bauplais : au départ de Montsenelle, une jolie voie verte au cœur des marais du Cotentin et du Bessin.

2. Prendre l'air marin dans le havre de la Vanlée : pédalez dans les salines pour découvrir ces espaces sauvages qui changent au fil des marées.

3. Bocage & patrimoine sur la véloroute Sienn-Soulles : un itinéraire entre les rivières de la Sienn et de la Soulles jusqu'à la majestueuse abbaye d'Hambye.

attitude-manche.fr/velo/en-famille/



! LA BELLE SURPRISE

UNE VIE

ASSOCIATIVE RICHE

La Manche se distingue par la vitalité de sa vie associative. Associations culturelles, sportives, sociales, environnementales... pas le temps de s'ennuyer ! Les occasions de faire des rencontres et de s'investir sur le territoire sont infinies. Il faut dire que les manchois accordent une importance toute particulière aux valeurs de partage, de convivialité et du bien-vivre ensemble. Il ne faut en général pas longtemps aux nouveaux arrivants pour se sentir pleinement intégrés à la vie locale.

CLARA PEREZ UN INTERNAT AU GRAND AIR



D'où venez-vous ? Pourquoi avoir choisi la Manche ?

Je suis originaire d'Île-de-France, j'étudie à la fac de médecine de Caen et je suis interne dans un cabinet à Avranches. J'ai découvert la Manche lors de mes précédents stages. Ce qui m'a tout de suite plu ici, c'est l'accueil réservé aux internes et le réseau entre les professionnels. Mon tuteur m'a épaulée et a pris sa mission à cœur. J'avais le souhait de vivre dans un environnement proche de la nature et de m'impliquer dans un projet professionnel, j'ai trouvé ici cet équilibre.

Quel est à présent votre regard sur la Manche ?

Je n'avais pas tellement d'a priori sur la Manche, en fait, je ne connaissais pas. Mais je suis complètement tombée amoureuse de ses paysages préservés ! Je suis adepte de rando et entre les sentiers littoraux, l'incroyable baie du Mont Saint-Michel et les petits chemins de campagne, je ne m'attendais pas à autant de variété. Et puis c'est assez magique, ces paysages qui changent selon les marées, ou selon la saison. Je ne

m'en lasse pas ! C'est aussi pour moi l'occasion de me mettre au trail : il y a des parcours pour tous les niveaux. Pour l'instant je débute, mais j'aimerais m'inscrire à une course avant la fin de l'année. Ce serait un vrai challenge pour moi.

À terme, pensez-vous vous installer dans la Manche ?

J'y pense sérieusement oui ! Je commence à avoir mes petites habitudes, et je me sens bien. Je me suis assez rapidement sentie intégrée dans la vie locale. En même temps, les connexions se font plutôt vite ici, tout

LA BELLE SURPRISE

FESTIVALS : UN ESPRIT DE FAMILLE



Jazz sous les Pommiers, Chauffer dans la Noireur, Dox'Art, Les rendez-vous soniques, MusikenSaire... La Manche accueille plus d'une vingtaine de festivals et de grands événements culturels, tout au long de l'année. Ils sont tous à l'initiative de passionnés et ne pourraient exister sans l'effervescence impulsée par des centaines, parfois des milliers de bénévoles. C'est souvent une affaire de famille, un rendez-vous annuel : on se mobilise ensemble, avec à chaque fois ce même sentiment de fierté et le bonheur de se retrouver. C'est ça aussi la Manche : une synergie des acteurs et un esprit de famille comme aucun autre.

attitude-manche.fr/grands-evenements/

SE SENTIR ACCOMPAGNÉ

Dans la Manche, un effort particulier est porté sur l'accueil et l'accompagnement des étudiants en médecine. Avec 150 maîtres de stage universitaires et plus de 110 responsables terrain en milieu hospitalier, les internes bénéficient d'un appui au quotidien. Temps d'échanges et partage d'expériences, travail en réseau, découverte des différentes pratiques... ces liens forts entre professionnels de santé offrent aux jeunes médecins un environnement propice à une pratique plus sereine et épanouissante.

le monde se connaît ! Cette année, je serai bénévole au festival Papillons de Nuit et j'ai vraiment hâte d'y être ! Être impliquée sur le territoire, c'est important à mes yeux.

Un bon plan ou une bonne adresse à nous donner ?

Mon endroit chouchou à Avranches, c'est « La Dinette », un petit restaurant et salon de thé très mignon où les brunchs sont à tomber ! L'été, après mes consultations, j'aime bien aller me baigner et finir la journée à « La Paillotte » de Carolles, ou bien au « Bistrot de la plage » à Donville-les-Bains. Petit verre les pieds presque dans l'eau, planche apéro, concerts et coucher de soleil... Le combo parfait pour déconnecter !

Choisir la Manche pour exercer : les médecins témoignent



TRAIL

5 COURSES POUR SE CHALLENGER

1. ROCK AND TRAIL | AVRIL

Un circuit de 7,6 km dans la carrière de Muneville-le-Bingard. En solo ou en relais, l'objectif est de courir pendant 24h, en faisant le plus de tours possibles.

2. LE TRAIL DES CASCADES | AVRIL

Un trail de 32 km autour des cascades de Mortain. Une course nocturne est également proposée.

3. LE TRAIL DE JULLOUVILLE | JUIN

3 courses en soirée de 8 à 18 km sur les chemins du pays jullouvillais, entre mer et campagne.

4. LA BARJO | JUIN

Différentes boucles de 15 à 80 km depuis Beaumont-Hague sur les sentiers escarpés du Cotentin. Panoramas spectaculaires. Les sportifs les plus aguerris pourront se challenger avec le Raid de l'Archange, une course de 4 jours en autosuffisance depuis la Hague jusqu'au Mont Saint-Michel.

5. TRAIL DES ROCHES DE HAM | OCTOBRE

3 courses de 11 à 35 km sur les sentiers longeant la Vire, avec plusieurs traversées de cours d'eau.

attitude-manche.fr/audace/evenement-sportif/

AMINA MÉNARD

SE RETROUVER EN FAMILLE



un petit appartement. Nous allions régulièrement rendre visite à ses parents, installés dans le Cotentin. Lorsque j'ai appris que j'étais enceinte, nous avons eu envie de nous rapprocher d'eux. L'arrivée d'un bébé chamboule un peu, je crois que ça nous rassurait de les avoir à nos côtés pour cette nouvelle étape. Quentin a trouvé un poste d'ingénieur agroalimentaire près de Lessay et nous avons emménagé quelques mois avant la naissance de notre fils. Nous sommes proches de toutes les commodités notamment de la crèche, ce qui était important pour nous.

D'où venez-vous ? Pourquoi avoir choisi la Manche ?

Quentin et moi, nous nous sommes rencontrés au Havre, où nous avons fait nos études. Nous avons vécu quelques années là-bas, dans

Quel est à présent votre regard sur la Manche ?

Je ne connaissais la Manche qu'en mode vacances et je suis agréablement surprise par la dynamique locale ! J'ai récemment

AGROALIMENTAIRE UNE FILIÈRE MANCHOISE

La filière agroalimentaire est particulièrement ancrée sur le territoire. Production, transformation, distribution mais aussi formation et recherche : on y retrouve tout un écosystème dynamique pourvoyeur d'emplois. Des petites exploitations agricoles aux entreprises à la renommée nationale et internationale, de nombreuses opportunités sont à saisir dans la Manche, pour tous les profils !

attitude-manche.fr/filiere/agroalimentaire/

créé mon entreprise, je fabrique et je vends des cosmétiques bio. En arrivant ici, j'ai pu bénéficier du soutien de la communauté de communes, de la chambre d'agriculture, et de la CCI. C'est encourageant quand on se lance ! Côté vie perso, nous sommes ravis aussi. Nous vivons dans un cadre sécurisant, entourés de vert et à deux pas des plages. C'est exactement ce qu'il nous fallait. Les week-end, Quentin fait souvent du vélo avec un ami qu'il a rencontré au travail. Il nous arrive de temps

GRANDIR DANS LA MANCHE

Dans la Manche, il existe de nombreuses structures d'accueil pour les tout-petits. Des crèches aux relais petite enfance, en passant par les halte-garderies, jardins d'enfants ou micro-crèches privées, les structures sont variées et permettent de satisfaire tous les besoins des parents. Concernant l'école, plus de 300 établissements primaires, 70 collèges et 40 lycées contribuent à façonner un environnement éducatif dynamique et florissant dans le département.



en temps de nous balader ensemble sur des parcours moins sportifs, avec une petite carriole à l'arrière pour transporter bébé. Ça nous permet de découvrir les alentours. De mon côté, je renoue également avec ma passion pour l'équitation. Mon rêve maintenant : trouver une maison avec un grand terrain pour avoir mon propre cheval et je sais qu'ici c'est possible !

Un bon plan ou une bonne adresse à nous donner ?

Nous aimons beaucoup le Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin et allons souvent nous y balader. C'est vraiment un endroit magnifique ! On peut y observer de nombreuses espèces d'oiseaux, et il y a même des phoques une partie de l'année. Nous avons eu l'occasion de tester une balade en barque cet été avec un guide au départ de Carentan, je recommande !

ENTREPRENDRE SUR LE TERRITOIRE

Créer son entreprise dans la Manche, c'est se sentir accompagné. Collectivités, Chambre de Commerce et d'Industrie, Chambre des Métiers et de l'Artisanat, Chambre d'Agriculture : les acteurs locaux se connaissent bien et travaillent en étroite collaboration pour aider les porteurs de projets. Des incubateurs permettent également de se lancer plus sereinement. Si des espaces de coworking sont à disposition, les prix de l'immobilier restent abordables, rendant l'installation plus accessible. Enfin, le déploiement de la fibre à l'échelle du territoire garantit une connectivité fiable, souvent indispensable au bon développement des entreprises.



TERRE DE CHEVAL

La Manche, berceau des chevaux de sport et des chevaux de courses (trotteurs et galopeurs), est le théâtre d'une filière équine reconnue mondialement. Entre éleveurs, cavaliers, professionnels économiques et infrastructures dédiées, la région abrite un savoir-faire équestre exceptionnel. Elle fait naître des champions qui se hissent parmi les meilleurs dans les compétitions internationales telles que le Grand Prix d'Amérique ou encore les Jeux Olympiques.

attitude-manche.fr/filiere/elevage-cheval/



! LA BELLE SURPRISE LES PARCOURS CYCLOSPORTIFS

La Manche propose 5 circuits vélo labellisés « Espace cycloport » par la Fédération Française de Cyclisme. Ce label vous assure de rouler sur des itinéraires de qualité, balisés et sécurisés. Les boucles sont variées autant sur le plan des distances que des dénivelés. Un code couleur a été mis en place pour pouvoir se repérer : parcours vert et bleu pour le loisir, rouge pour la pratique sportive, noir pour les cyclistes aguerris.

attitude-manche.fr/velo/sportif/

ANTHONY MORIN

FAIRE CARRIÈRE EN BORD DE MER



D'où venez-vous ? Pourquoi avoir choisi la Manche ?

Je viens d'Amiens et ça faisait 6 ans que je travaillais là-bas en tant que soudeur. J'avais envie de changer d'air et donner un petit coup de boost à ma carrière. J'ai été à un salon de l'emploi et j'ai vu que mon profil était assez recherché dans le département. J'ai eu la chance de pouvoir discuter directement avec la DRH d'une entreprise à Cherbourg. Le boulot avait l'air intéressant, avec pas mal d'opportunités d'évolution. Et puis j'avais bien envie de vivre à la mer, alors je me suis lancé !

Quel est à présent votre regard sur la Manche ?

Au départ, j'avais un peu peur d'avoir du mal à retrouver un cercle d'amis. Mais j'ai été super bien accueilli ! J'ai été invité à une soirée de bienvenue où j'ai pu avoir des bons plans et plein d'idées de sortie. Je me suis finalement mis dans le bain assez vite et j'ai rencontré pas mal de monde.

Alors la Manche pour toujours ?

Franchement, je suis bien ici ! J'ai un boulot qui me plaît, je viens tout juste d'acheter une maison que je rénove, et je passe mes week-

ends sur l'eau. Planche à voile, surf, wingfoil... je teste plein de nouvelles sensations ! Il faut dire que la vie en bord de mer ça change vraiment la donne, surtout quand tu bosses dans un atelier toute la journée.

Un bon plan ou une bonne adresse à nous donner ?

Mon nouveau QG c'est Beerz ! C'est une cave à bières et à cidres qui fait bar. L'ambiance est vraiment cool, on s'y retrouve souvent avec les collègues après le boulot. J'aime bien aussi le Terminus à Carteret, une ancienne gare réhabilitée en food market, c'est assez sympa !

Les filières qui recrutent :

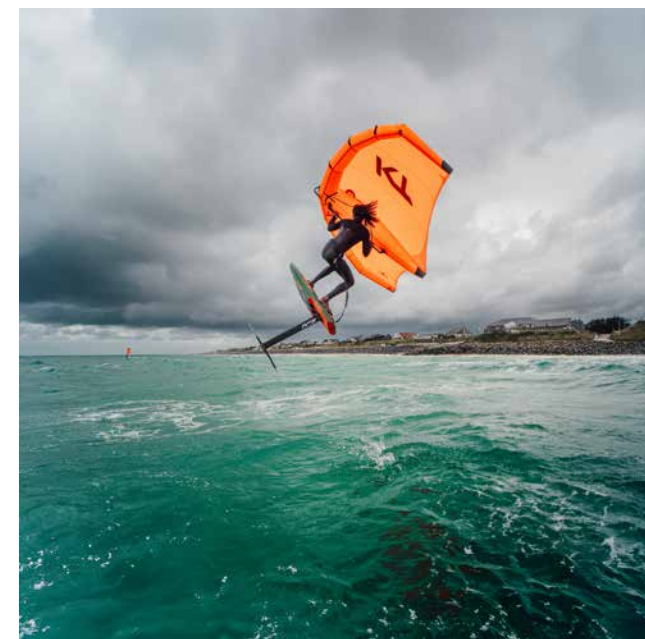


! LA BELLE SURPRISE

VOLER SUR L'EAU EN WINGFOIL

Mélange insolite de planche à voile et de kitesurf, le wingfoil offre des sensations de glisse inédites. Il se pratique debout sur une planche équipée d'un aileron (le foil), que l'on doit faire avancer à l'aide d'une aile (le wing). Sur la côte manchoise, les passionnés de sports nautiques découvrent un terrain de jeu idéal avec des conditions propices tout au long de l'année. Et contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, le wingfoil est accessible aussi aux débutants : nul besoin d'être un champion pour découvrir ses premières sensations de légèreté et de liberté !

attitude-manche.fr/activite-nautique/wingfoil/



L'INDUSTRIE NAVALE ET AUTOMOBILE, L'EXCELLENCE MANCHOISE.

Construction de sous-marins, de bateaux et de camions, mécanique de précision, technologie de pointe dans l'énergie, le nucléaire, ou l'environnement... les savoir-faire manchois sont reconnus et s'exportent en France et à l'international. Pour porter cette excellence, les industries de la Manche recherchent continuellement de nouveaux talents. Les profils recherchés sont variés : ingénieurs, soudeurs, ouvriers en électricité, serruriers, forgerons, chaudronniers, métalliers, techniciens...

attitude-manche.fr/filiere/industrie-navale-automobile/



S'installer dans un nouveau territoire, c'est une belle aventure. Mais c'est aussi un vrai projet de vie et ça ne s'improvise pas. Alors pour que tout se passe en douceur,

nous vous accompagnons pas à pas : emploi, logement, scolarité, mode de garde, découverte du territoire... On prend le temps de comprendre votre projet, de vous

guider vers les bons interlocuteurs et de vous accueillir comme il se doit. Et surtout, on reste à vos côtés du début jusqu'à la fin.

UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN

Dès votre prise de contact, une interlocutrice dédiée prend le temps de comprendre votre projet. Un vrai échange personnalisé, pour faire le point sur votre parcours, vos attentes, vos contraintes. Écoute, bienveillance, réactivité : un repère rassurant pour avancer sereinement.

VOS DÉMARCHES FACILITÉES

Trouver un emploi, aider votre conjoint ou votre conjointe à trouver le sien, dénicher un logement adapté, comprendre les écoles, les transports, les services de proximité. Nous ne nous contentons pas de transmettre des contacts : nous facilitons les mises en relation, nous partageons les bonnes



informations au bon moment et nous vous aidons à prendre des décisions éclairées, en lien étroit avec nos partenaires mobilisés pour votre projet. Et parce qu'une installation réussie, c'est aussi se sentir bien, des événements d'accueil sont organisés pour vous aider à prendre vos marques et tisser vos premiers liens.



« J'étais loin d'imaginer tout l'accompagnement qu'il y avait. J'ai pu rencontrer Pauline, on a échangé longuement. Et je me souviens surtout à quel point ça m'a motivée de me sentir soutenue et écoutée. Aujourd'hui, je suis tout simplement super épanouie ici : mon travail me plaît et a du sens, et j'ai la chance de me réveiller chaque matin devant la mer. J'ai retrouvé une vraie qualité de vie. »

Clémentine,
accompagnée en 2025



UN PROJET DE MOBILITÉ ?

Contactez-nous :
attractivite@manche.fr
02 33 05 98 70

Vous avez repéré une offre d'emploi et vous hésitez encore ? Lors de votre processus de recrutement, les entreprises adhérentes à Attitude Manche peuvent vous faire bénéficier d'un séjour découverte pour lever les derniers freins à votre mobilité. Ce service vous permet de venir découvrir le cadre de vie et de mieux appréhender votre nouveau lieu de vie.



Vous êtes médecin, infirmier, kinésithérapeute ou spécialiste ? Dans la Manche, vous bénéficiez d'un véritable coup de pouce pour concrétiser votre projet. Accompagnement dans la recherche de cabinet, aides à l'installation, mise en relation avec les structures locales, appui pour le logement... tout est mis en œuvre pour simplifier votre arrivée. Rejoignez un réseau médical structuré et solidaire : cabinets, maisons de santé, hôpitaux modernes engagés dans une médecine innovante (chirurgie 3D, équipements de pointe, nouvelles pratiques). Pour les internes et stagiaires, un accueil dédié est proposé, avec un programme découverte pour profiter pleinement du territoire (événements culturels, sorties sportives, découvertes gourmandes, rencontres...).



Dr Poullain, médecin
généraliste à Carentan.



La Manche est le seul département à proposer un service d'accompagnement déployé à l'échelle intercommunale. Sur le terrain, une douzaine de référents couvre l'ensemble du territoire. Les collectivités sont les premiers relais de proximité. Autour d'elles, un réseau actif d'entreprises, de bailleurs, d'acteurs économiques et associatifs se mobilise pour faciliter chaque étape de votre installation.



MONT SAINT-MICHEL
NORMANDIE
msm-normandie.fr

marche.fr / 02 33 05 98 70. Création : DGC Communication – Saint-Lô / Impression : IMPRIMERIE MODERNE  **IMPRIM'VERT**
Crédits photos : A. Bertrand (p. 4), A. Besnehard (p. 5-6-22), Best Jobers (p. 2-3-9-11), A. Bossan (p. 14), Captain Yvon (couverture et p. 9-10-12-13-16-20-21-22), C. Chauchard (p. 9), Les Égaluantes (p. 10), Exaequo/Laurent B. (p. 15), E. Hertault (p. 4), X. Lachenaud/Attitude Manche (p. 5-7-8-9-11-17-19-21), Normandie Horse Show (p. 17), Ondine (p. 13), X.

La reproduction même partielle d'articles ou d'illustrations parus dans ce magazine est strictement interdite. Ce magazine n'est pas contractuel et, malgré tout le soin apporté à sa réalisation, peut contenir des erreurs qui ne sauraient engager la responsabilité d'Attitude Manche.

C'est juste un terrain

et des amis
pour la vie.

La Manche, extra dans l'ordinaire.

attitude-manche.fr



NORMANDIE

LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT



 **Attitude
Manche**