

# Attitude Manche

Trésors d'ici

La vie en bord de mer

Terrain de jeu et de fête



MAGAZINE DE  
DESTINATION #10



Laissons une empreinte positive



### OBSERVONS CE QUI NOUS ENTOURE

La Manche fascine autant qu'elle oblige. Vivre pleinement l'expérience, c'est vivre en harmonie avec les éléments, se confronter à leur puissance et s'adapter à leur rythme. Soyons prêts, attentifs et informés pour en profiter en toute sérénité.



### PRÉSERVONS L'ÉQUILIBRE DES MILIEUX

Véritable écrin de nature, la Manche abrite des écosystèmes fragiles. Pour préserver l'équilibre délicat des milieux et la biodiversité, engageons-nous à prendre soin de notre environnement et des organismes qui le composent.



### APPRENNONS LES UNS DES AUTRES

Profondément attachés à leur territoire, les habitants sont de précieux guides pour découvrir les pépites locales. Soyons curieux, ouvrons nos horizons. Apprenons à comprendre le territoire, son histoire et les coutumes manchoises.

# BIENVENUE DANS LA MANCHE

Voyageur ou enfant du pays,  
Nous sommes les gardiens d'un équilibre précieux.

Par nos mots  
Par nos rencontres  
Par nos gestes  
Nous laissons une empreinte  
Sur les autres et sur cette terre.

De la mer au continent, l'Histoire a laissé ici ses témoins  
Édifices inébranlables, gardiens du temps, mémoire des Hommes  
Qui nous rappellent notre juste place.  
De génération en génération  
Nous partageons les richesses de ces lieux qui nous rassemblent  
Au détour des regards qui se croisent et des liens qui se créent  
Il y a toujours une aventure à vivre, une tradition à transmettre, une histoire à raconter.

Sur cette terre magnétique  
Là où les astres s'alignent pour faire danser les vagues  
Là où les marées donnent le rythme  
C'est une valse puissante et intime à la fois  
Où chaque pas nous porte autant qu'il nous engage.

La Manche nous invite à suivre son mouvement  
À nous laisser guider  
Pour vivre des moments intenses  
Et veiller aujourd'hui aux bonheurs de demain

Ici, chaque pas laisse une trace  
Un souvenir dans le cœur  
Alors, laissons une empreinte positive.

○ DÉCOUVREZ  
LA DÉMARCHE





6-17

## TRÉSORS D'ICI

- 7 LE MONT SAINT-MICHEL ET SA BAIE
- 8-9 D-DAY, DE MÉMOIRE ET D'ÉMOTIONS
- 10-11 BALADE AU CŒUR DES MARAIS
- 12-13 PATRIMOINE EN FAMILLE
- 14-15 DU CHAMP À L'ASSIETTE
- 16-17 ATELIERS DE LA MANCHE

18-25

## LA VIE EN BORD DE MER

- 19 LES PLUS GRANDES MARÉES D'EUROPE
- 20-21 VIVRE LA MER
- 22-23 DES MILIEUX À PRÉSERVER
- 24-25 AVENTURES MARITIMES



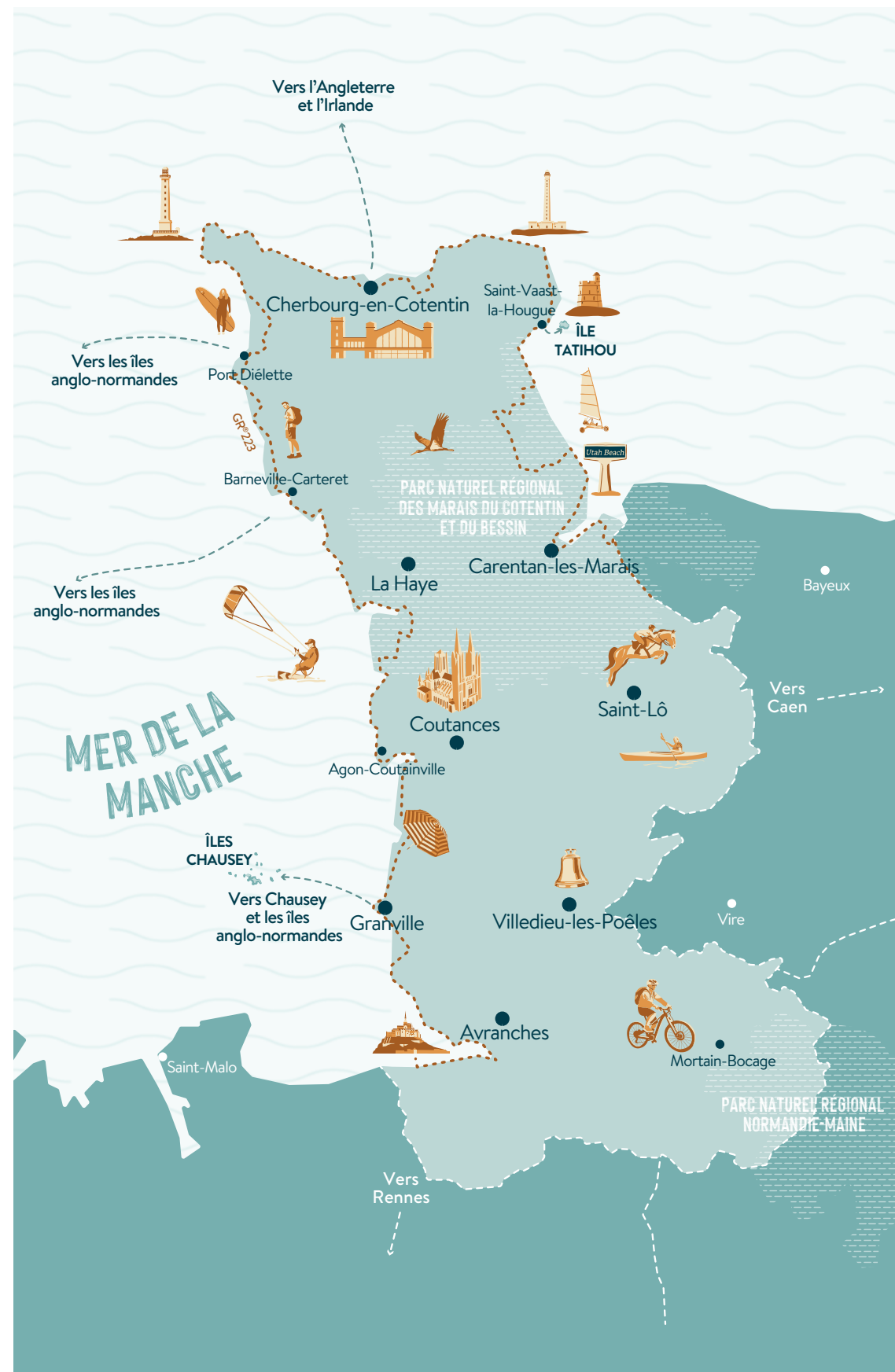
26-33

## TERRAIN DE JEU ET DE FÊTE

- 27 BALADES ET RANDOS
- 28 LA MANCHE À VÉLO
- 29 DES TRAILS GRANDEUR NATURE
- 30-31 DES FESTIVALS INSPIRANTS ET ENGAGÉS
- 32-33 LES TEMPS FORTS

34-35

## LA MANCHE POUR UN SÉJOUR... ... OU POUR TOUJOURS !



# TRÉSORS D'ICI



AFFIRMÉE ET SINGULIÈRE, LA MANCHE SE RÉVÈLE AU TRAVERS DE SON PATRIMOINE, SON CARACTÈRE ET SON ART DE VIVRE MAIS SURTOUT PAR LE LIEN QU'ELLE INVITE À TISSER AVEC ELLE. ICI, CHAQUE PIERRE, CHAQUE GESTE, CHAQUE SCÈNE RACONTE UNE HISTOIRE.

# LE MONT SAINT-MICHEL ET SA BAIE

Espaces extraordinaires, le Mont Saint-Michel et sa baie méritent une découverte hors des sentiers battus pour en saisir toute la singularité. Au Mont, la visite du village et de l'abbaye est bien sûr incontournable. Mais ce joyau dispose aussi d'un écrin, la baie qui l'entoure. Théâtre des plus grandes marées d'Europe, elle revêt chaque jour son habit d'eau et de lumières, un spectacle d'autant plus beau que le coefficient est important. Si l'été le site est majestueux et très fréquenté, il s'apprécie en toute quiétude au printemps

et à l'automne. Et rien de mieux qu'une belle journée d'hiver pour s'y retrouver seul au monde et ressentir toute la magie des lieux ! Quelle que soit la saison, « chaque journée y est unique : haute en couleurs, en observations naturalistes, en rencontres et en découvertes sensorielles », selon Séverine Loton, guide de la baie. Séjourner dans la baie, c'est aussi prendre le temps de la découvrir autrement : via des itinéraires vélos ou pédestres, en traversant à pied les grèves avec un guide, en kayak de mer ou encore depuis le ciel à bord d'un ULM.

## + ZOOM LES BELLES DÉCOUVERTES, DES VISITES GUIDÉES NATURE



Toute l'année, des balades aux thèmes variés permettent de découvrir autrement le Mont Saint-Michel et sa baie. Avec un guide, vous explorez les rivages du Mont et sa biodiversité fascinante, loin de la foule. Sorties sur les oiseaux, les plantes, les amphibiens, balades contées, soirées coucher de soleil... Partez pour une balade au grand air au cœur de cet environnement unique.



## # EXPÉRIENCE

### À VÉLO AVEC BIK'INBAIE

À quelques kilomètres seulement du Mont Saint-Michel, il est possible de louer vélo musculaire ou électrique, cargo ou remorque pour changer de point de vue sur le Mont et sa baie. Grands itinéraires et voies vertes font étapes au Mont puis le pont-passerelle vous mène jusqu'au pied du village. L'occasion de circuler en minimisant son impact.

EXPLOREZ  
LA BAIE  
AUTREMENT





# D-DAY

## DE MÉMOIRE ET D'ÉMOTIONS

Ici, sur cette presqu'île, les hommes sont toujours arrivés par la mer... Le 6 juin 1944, c'est au tour des Alliés d'y débarquer pour libérer l'Europe lors de l'opération Overlord. Ce « jour le plus long », véritable tournant dans la Seconde Guerre mondiale, ouvre la voie de la libération pour la France.

Après trois mois de combats, la Normandie est délivrée de l'occupation allemande, mais profondément meurtrie. À Utah Beach, sur la plage même où les Américains ont débarqué, le Musée du Débarquement permet

d'imaginer l'assaut des côtes par des milliers d'hommes. Le D-Day Experience à Saint-Côme-du-Mont et l'Airborne Museum à Sainte-Mère-Église retracent la préparation et le lancement des opérations aéroportées : 15 500 parachutistes des 82<sup>e</sup> et 101<sup>e</sup> Airborne Divisions sautent sur les marais avec pour objectif les villes de Carentan et Sainte-Mère-Église. Le Normandy Victory Museum à Catz témoigne, lui, de la bataille des haies : pendant onze semaines après le jour J, l'armée américaine livre de difficiles combats dans le bocage contre les troupes allemandes. Pour

se protéger des tentatives de débarquement depuis la Grande-Bretagne, ces dernières édifièrent le Mur de l'Atlantique le long de la côte occidentale de l'Europe. Plusieurs ouvrages subsistent dans la Manche. Dotée d'impressionnants souterrains, la batterie d'Azeville protégeait les plages de la côte est du Cotentin. À Cherbourg, la batterie du Roule défendait toute la rade. Les cimetières, allemands à Huisnes-sur-Mer, La Chapelle-en-Juger, Orglandes et américain à Saint-James, témoignent de la rudesse des combats et invitent au recueillement.

## 3 ACTIVITÉS INSOLITES AUTOUR DU D-DAY



### UN VOL EN AÉROPLUME® AU HANGAR À DIRIGEABLES D'ÉCAUSSEVILLE

Un lieu unique pour une activité étonnante ! Sous la voûte de ce bâtiment qui abrita des dirigeables, volez comme un oiseau. Il suffit de s'installer dans le harnais suspendu sous l'Aéroplume, et l'hélium et la pesanteur font le reste vous emportant à plusieurs mètres au-dessus du sol.



### RESPECTER LA MÉMOIRE DES LIEUX

Empreints d'Histoire, les sites du Débarquement incarnent notre patrimoine collectif. Prenons le temps de comprendre ce qui s'est joué ici et d'écouter les témoignages pour que le souvenir soit préservé et transmis aux générations futures.

### UN JEEP TOUR AVEC NORMANDY DISCOVERY TOURS

À bord d'une authentique jeep Willys, Thomas et Flavie vous emmènent sur les pas des 82<sup>e</sup> et 101<sup>e</sup> divisions aéroportées. Entre plage du Débarquement, bocage, chemins creux et lieux de mémoire, l'aventure est ponctuée d'anecdotes et de photos d'époque. Une expérience vraiment immersive !

### UN ESCAPE GAME AU BLOCKHAUS À CARENTAN-LES- MARAIS

Voici une manière ludique de découvrir l'Histoire du D-Day dans la Manche. Mettez-vous dans la peau d'un parachutiste, d'un résistant ou d'un sous-marinier allemand et partez en mission. En équipe, stratégie et réflexion seront indispensables pour sortir de l'une des 4 salles de jeu.



# BALADES AU CŒUR DES MARAIS

**S**'étendant sur presque toute la largeur du département, le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin est un écrin préservé qui ravit les amoureux de faune, de flore et de paysages sauvages. Un espace naturel unique, où chacun peut trouver l'activité qui lui ressemble.

## LA RÉSERVE DE BEAUGUILLOT

La réserve naturelle de Beauguillot est un véritable sanctuaire de biodiversité. Nichée entre la baie des Veys et

Utah Beach, elle s'étend sur plus de 800 hectares et abrite de nombreuses espèces d'oiseaux, mollusques, mammifères, amphibiens et reptiles. Chaque hiver, 35 000 oiseaux d'eau y trouvent refuge, aux côtés de la seconde colonie française de phoques veau-marin. Pour mieux les admirer sans perturber l'écosystème, 5 spots d'observation sont accessibles à pied. Des visites guidées et sorties ornithologiques sont également proposées toute l'année. Parmi les animateurs de la réserve, rencontrez

Quentin Suardi. Originaire de Franche-Comté, il est tombé amoureux de la Manche lors d'un stage et n'est jamais reparti. Il aime partager ses connaissances, sa passion et parler de sa saison préférée : l'automne.

## LES MARAIS AU FIL DE L'EAU

Avec les Bateliers des Marais du Cotentin, embarquez pour une croisière fluviale en bateau ou en barque électrique sur la Taute ou sur la Douve. Une balade commentée par un guide

naturaliste et une dégustation de produits locaux.

## LA MAISON DU PARC

Située à Carentan-les-Marais, la Maison du Parc est l'endroit idéal pour comprendre l'histoire du Parc naturel régional. Elle accueille des expositions et ateliers qui sensibilisent aux changements climatiques et aux gestes éco-citoyens. Au départ de la Maison du Parc, le jardin des têtards et l'Espace Naturel Sensible des Ponts d'Ouve permettent de jolies promenades en famille.



## # EXPÉRIENCE OBSERVER LES OISEAUX HIVERNANTS

En hiver, le parc devient halte migratoire et lieu d'hivernage pour de nombreux oiseaux. Certains se plaisent tellement qu'ils restent toute l'année, comme une colonie de cigognes blanches qui a trouvé refuge au château de Saint-Fromond. Des sorties ornithologiques permettent d'observer cet élégant oiseau mais aussi des bécasseaux, vanneaux, pluviers...



Abbaye Saint-Vigor à Cerisy-la-Forêt



# PATRIMOINE EN FAMILLE

## À LA DÉCOUVERTE DES ABBAYES...

### GÉOCACHING : UNE CHASSE AU TRÉSOR POUR TOUTE LA FAMILLE

Avec le géocaching, transformez votre visite en véritable aventure ! Dissimulées dans les abbayes et leurs jardins, des petites boîtes contenant des capsules audios et parfois des illustrations d'époque permettent de s'immerger dans l'histoire des lieux. Partez à leur recherche pour

découvrir tous les secrets des abbayes ! Géocachings disponibles gratuitement dans les abbayes de la Lucerne, de Hambye, de Cerisy-la-Forêt et de Lessay.

### DES SACOCHES D'ACTIVITÉS À DISPOSITION DES ENFANTS

Explorez les abbayes de la Manche en famille et profitez d'activités conçues pour

les plus jeunes. À l'entrée, des sacoches ludiques sont prêtées gratuitement, offrant une vingtaine de jeux pour découvrir l'architecture et la vie monastique. Jeux de construction et d'observation, boussole, outils d'époque... Les activités proposées permettent une visite éducative et amusante ! Sacoches disponibles sur demande aux abbayes de la Lucerne, de Hambye, de Cerisy-la-Forêt, de Saint-Fromond, de Lessay et du Mont Saint-Michel.

## ... ET DES CHÂTEAUX !

### JOUER LES CHEVALIERS AU CHÂTEAU FORT DE PIROU

Vous rêvez de contes de fées, de mythes vikings et de forteresses médiévales ? Partez à la découverte du château de Pirou et entrez dans un monde de légendes ! Donjon en pierre, remparts et tapisserie insolite : les trésors qu'il abrite vous plongeront au cœur de l'époque médiévale et des récits d'autrefois. Ne manquez pas les visites costumées qui invitent petits et grands à incarner des héros vikings et du Moyen Âge.



Château de Pirou

### VIVRE LA VIE DE CHÂTEAU À CHANTELOUP

Près de Granville, le château de Chanteloup a la particularité d'être encore habité ! En visite libre ou guidée et costumée,

perce les secrets du mystérieux donjon médiéval et admirez sa façade Renaissance. Promenez-vous dans le domaine : vergers, musée sur la fabrication du cidre, ferme, jeux en bois... de quoi passer un bon moment en famille. À ne pas manquer l'été, le spectacle son et lumière.



Château de Chanteloup

### ENQUÊTE AU CHÂTEAU DE DUCEY

Glissez-vous dans la peau d'un détective au château des Montgomery ! Le Ducey Code vous propose une série d'enquêtes policières pour explorer tous les recoins de ce château du XVII<sup>e</sup> siècle tout en s'amusant ! Retrouvez le cheval d'Henri II, découvrez le tableau caché par un voleur ou bien élucidez un meurtre non résolu : les différents scénarios s'adaptent à tous les âges et tous les niveaux.



# DU CHAMP À L'ASSIETTE

## PRODUCTEURS ET RESTAURATEURS S'ENGAGENT POUR LE BIEN-MANGER

Dans la Manche, des restaurateurs passionnés s'investissent tous les jours pour proposer une cuisine à base de produits locaux, frais et de qualité. Proches de leurs

producteurs et à l'écoute des saisons, ils valorisent les produits de qualité au cœur de leurs assiettes comme Théo, le chef du restaurant le Petit Nor'Cat à la Haye : « Je vais au marché chaque

jeudi chercher mes produits. On a la chance d'avoir le producteur en face de soi, qui a cueilli le produit le matin pour le vendre le midi, cette qualité-là et cette fraîcheur, ça n'a pas de prix. »



### THIERRY NÉEL, MARAÎCHER BIO

Sur le marché de Cherbourg, l'étal de Thierry Néel et de sa femme mérite le détour ! Ces deux producteurs engagés cultivent plus de 400 variétés sur 22 hectares. Des fruits et légumes biologiques au goût incomparable et dont raffolent les chefs de la Manche. « Ici pas d'arrosage, pas de produits, tout est fait dans le respect de la terre et des saisons, c'est comme le jardin du grand-père ».

### LA MAISON HÉROUT

Dans le paysage du cidre, la famille Hérout est reconnue comme pionnière et précurseuse et ce n'est pas pour rien. Verger bio, cidres non pasteurisés et sans adjonction de gaz... Des méthodes ancestrales et un savoir-faire

d'excellence récompensés par l'AOC Cotentin dont la maison Hérout est à l'origine. Un beau parcours pour cette petite cidrerie fondée en 1946 au cœur du Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin.



### LES MARCHÉS, UNE TRADITION VIVANTE

Lieux de rencontres incontournables, les marchés sont une formidable vitrine des produits locaux et savoir-faire traditionnels de la Manche. Les marchés hebdomadaires aux étals colorés et aux saveurs envoûtantes rythment la vie des villes et villages tout au long de l'année. Visiteur d'un jour ou coutumier des lieux, remplissez votre panier de bons produits frais et locaux. Sur chaque marché, retrouvez nos aliments phares : teurgoule, camembert, huîtres de Normandie, bulots de la baie de Granville...



### LA FERME DU BOIS LANDELLE

À Hudimesnil, Tanguy et David sont paysans boulangers. Tous deux reconvertis, ils ont fait le choix d'une agriculture raisonnée, qui fait sens. Ensemble, ils fabriquent leurs pains avec passion : depuis les champs jusqu'au four. « Ici on sème, on récolte, on réalise la farine et on fabrique le levain et le pain ». Petit moulin, pétrissage à main, respect du rythme des champs, agriculture biologique : chaque étape est pour eux un engagement profond en faveur du bien-manger.

LES MARCHÉS  
INCONTOURNABLES





## ATELIERS DE LA MANCHE

### DES SOUVENIRS QUI VALORISENT LES SAVOIR-FAIRE

**N**ouveauté 2026, la collection Ateliers de la Manche vous invite à prolonger l'expérience du territoire de retour à la maison. Née du vent, de la mer et des gestes d'ici, elle rassemble des pièces utiles et durables qui portent en elles l'empreinte d'un savoir-faire unique. Plus qu'un souvenir à glisser dans sa valise, c'est une manière d'emporter chez soi un petit fragment de la Manche. Rencontre avec les artisans qui donnent vie à ces créations.

#### TOURNABOIS

Installé à Villedieu-les-Poêles, Vincent Galopin, gérant de l'entreprise Tournabois, perpétue un savoir-faire rare : le tournage et le façonnage du bois. Passion, engagement et maîtrise se retrouvent ici dans chaque geste. Issu de forêts gérées durablement, le bois y est travaillé avec respect et prend forme à la main. Une production unique, récemment récompensée par le label Entreprise du Patrimoine Vivant.



## LA MAROQUINERIE DU COTENTIN

Virginie Jeanne, entrepreneuse dans l'âme, a repris le flambeau familial en devenant maroquinnière. Dans son atelier d'Ancteville, elle réinvente les formes d'antan. Les sacs, porte-cartes et autres accessoires sont imaginés, découpés, assemblés et cousus à la main, selon des gestes précis, acquis au fil des années. Le cuir, soigneusement sélectionné et souvent issu du réemploi, est choisi pour durer et se réparer.



#### ORIANIS

Créée par Amélie Hébert, Orianis est une savonnerie artisanale qui propose une large gamme de cosmétiques naturels. Autodidacte, elle met à profit sa connaissance du territoire pour fabriquer des savons à partir de plantes locales, misant sur des ingrédients bio et des formules courtes, dans une démarche zéro déchet. Les produits sont façonnés à la main selon la méthode traditionnelle de saponification à froid. Une approche artisanale, locale et engagée.

#### LES POCHONS

C'est sur les plages du Cotentin que Mathilde Letablier a fait naître l'idée de donner une seconde vie aux poches à huîtres. Collectées auprès d'ostréiculteurs locaux, elles sont lavées, découpées puis transformées en sacs, cabas et cartables. Le résultat : des pièces robustes, pratiques et originales, reflets de son attachement au littoral manchois et de sa volonté de le préserver.



➤ Les créations de la collection Ateliers de la Manche sont à retrouver dans les boutiques souvenirs du territoire.



Imaginée par Attitude Manche, la collection Ateliers de la Manche met en lumière les créateurs et artisans qui font vivre le territoire au quotidien. À travers les savoir-faire, elle révèle un attachement profond à la Manche et invite à aller à la rencontre de ses traditions et de son patrimoine vivant.



# LA VIE EN BORD DE MER

DANS LA MANCHE, CHAQUE ÊTRE EST,  
À SA MANIÈRE, RELIÉ À LA MER.  
À TRAVERS LES MARÉES, LE CLIMAT ET  
LES RESSOURCES, LA MER RYTHME LE  
QUOTIDIEN, STIMULE L'INSPIRATION ET  
OFFRE DE S'ÉVADER, DE SE RESSOURCER.

# LES PLUS GRANDES MARÉES D'EUROPE

**E**n perpétuelle métamorphose, le littoral de la Manche change de visage au rythme des marées. Tantôt haute, tantôt basse, la mer s'en va et revient au fil de la journée, offrant des panoramas continuellement renouvelés

et qui ne cessent de nous impressionner. Un phénomène d'autant plus saisissant en période de grandes marées, lorsque la mer se retire sur de nombreux kilomètres pour finalement revenir inonder les havres, recouvrir l'estran

infini et faire claquer ses vagues contre les falaises. Face à la puissance des éléments, la prudence et le respect doivent rester les maîtres-mots, pour profiter de ce spectacle magique de la nature. Alors, prêts à en prendre plein la vue ?

## + ZOOM

### UNE ÉTONNANTE ROUTE SUBMERSIBLE

À Briqueville-sur-Mer, le havre de la Vanlée s'étend sur 10 hectares de prés-salés, salines et herbues. Son immense langue de sable connue comme « le bout du monde » s'enfonce dans la mer formant ainsi une presqu'île singulière. Le havre de la Vanlée se distingue des autres estuaires de la côte par sa fascinante route submersible. Traversant le havre jusqu'à la mer, elle est plongée sous l'eau durant les grandes marées. Un spectacle impressionnant !



### PRUDENCE SUR LE LITTORAL

Si les grandes marées attirent de nombreux spectateurs et pêcheurs à pied, elles n'en restent pas moins dangereuses. Les risques d'isolement par la marée et de submersion marine peuvent être importants, notamment lorsque les conditions météorologiques sont défavorables. Soyez vigilant, tenez-vous informé des horaires de marées et restez attentif aux informations locales. **Numéro d'urgence en mer : le 196.**



# VIVRE LA MER

**D**ans la Manche, la mer est partout et touche chacun à sa manière. Elle façonne les journées, inspire les passions, offre un espace de liberté et de ressourcement. Pour certains, elle est un terrain de jeu, pour d'autres, un repère ou un refuge. Un lien unique, intime et puissant qui rythme la vie de ceux qui la côtoient.



## YOANN, LE GARDIEN DU RAZ BLANCHARD

Surf, plongée, pêche... Yoann est avant tout un passionné de la mer. Depuis 2012, il est le patron du canot le Mona Rigolet à la station de sauvetage de Goury. Un bateau qui s'est notamment illustré lors de la Transat Café l'Or de 2025, mobilisé à de nombreuses reprises pour porter secours aux navigateurs. La vie de Yoann est rythmée par son engagement à la SNSM. « Être sauveteur, c'est une passion, un choix de vie même, mais cela demande des sacrifices. » À n'importe quel moment du jour ou de la nuit, il doit pouvoir appareiller en moins de 15 minutes. Dans la Manche, on compte près de 500 sauveteurs bénévoles, des femmes et des hommes qui sauvent des vies au péril de la leur.

## ANNE, FAIRE CORPS AVEC L'EAU

Arrivée à Granville en 2020, Anne ne conçoit plus sa vie loin de la mer. « Quand je suis arrivée ici, j'étais un peu perdue. La mer a tout de suite été mon ancrage. Je me suis littéralement jetée dedans ». D'abord simple baigneuse estivale, elle découvre la nage en eau libre et se met en tête de participer au mythique Tour du Roc à Granville. Très vite, le défi devient un rituel : « Je me suis lancé le pari de nager tous les jours, qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il vente. » Sur la plage, les rencontres s'enchaînent. De ces baignades partagées naît l'association Au Bain Quotidien, qui promeut les bienfaits de la baignade en eau froide et propose des initiations. « Il y a quelque chose de fort avec la mer, c'est jamais tiède, jamais anodin. Ça force à l'humilité. Je trouve que ça change le rapport à la vie. »



## ALBAN, ARTISAN DE LA MER

Fils d'un conchyliculteur, Alban est bercé par la mer depuis tout petit. Très impliqué dans une consommation responsable, il propose des huîtres bio et travaille en circuit court. « Avoir des parcs au large à Chausey est un privilège mais c'est aussi un investissement : il faut faire une heure de bateau, travailler vite avant que la mer ne remonte puis rentrer. C'est le prix de la liberté mais avant tout de la qualité ». L'entreprise ouvre régulièrement ses portes aux visiteurs, l'occasion de découvrir le savoir-faire, les produits et cette philosophie de vie rythmée par les marées.



## MAËL, LA MER COMME TERRAIN DE JEU

Maël, 17 ans, est bercé par les sports nautiques depuis qu'il est tout petit. Il y a quelques années, il découvre le wingfoil en voyant son père essayer. « J'ai vraiment accroché. J'adore, j'en fais dès que je peux. » Très vite, la glisse devient plus qu'un loisir : il s'inscrit au club de Coutainville, progresse, puis se lance en compétition. Aujourd'hui, il vise quelques grandes épreuves à l'international, porté par un territoire qui façonne sa pratique. Car pour lui, la Manche est un terrain d'entraînement idéal. Un plan d'eau parfois agité, mais qui forme des rideurs solides et donne à chaque session un caractère unique. Surtout, Maël ne se voit pas vivre ailleurs : « Naviguer dans la Manche, c'est vraiment du bonheur. Quand on est en mer et qu'on jibe pour revenir au bord, on voit les paysages... ça fait tellement plaisir. »

Balade guidée dans les dunes de Biville



# DES MILIEUX À PRÉSERVER

Véritable écrin de nature, la Manche abrite une mosaïque de milieux façonnés par la mer et les saisons : dunes mouvantes, estran vivant,

marais refuges, havres et bocage. Derrière la beauté des paysages se cachent des équilibres fragiles, essentiels à la biodiversité. Les préserver, c'est apprendre à

mieux les connaître et adopter des gestes respectueux. Focus sur trois associations engagées pour protéger et transmettre ce patrimoine naturel.

## LE CPIE DU COTENTIN

Acteur clé de la transition écologique dans la Manche, le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement agit au quotidien pour un développement durable et solidaire du territoire. Sur le terrain comme auprès des habitants, des scolaires et des collectivités, l'association sensibilise aux grands enjeux environnementaux et accompagne les projets locaux. Éducation à l'environnement, écocitoyenneté, gestion et valorisation des milieux naturels : ses actions donnent à chacun les clés pour mieux comprendre les écosystèmes et s'impliquer dans leur préservation.

### NOTRE COUP DE

La balade guidée dans les dunes de Biville, à la découverte de la faune et de la flore du littoral.



## L'ASSOCIATION AVRIL

Association d'éducation à l'environnement, Avril agit pour faire découvrir la richesse du vivant sur le territoire. À travers des actions éducatives, des sorties nature et des projets participatifs, elle invite petits et grands à mieux comprendre les milieux naturels pour en saisir les enjeux. Du bocage aux rivières, en passant par les zones humides jusqu'au littoral, l'association met en lumière ces espaces vivants et rappelle combien leur équilibre dépend de notre regard et de nos pratiques.

### NOTRE COUP DE

La traversée du havre de Sienne à marée basse, au départ de Regnéville-sur-Mer jusqu'à la Pointe d'Agon.

## L'APP2R

Fondée en 2008, l'APP2R (Association pour une Pêche à Pied Respectueuse de la Ressource) milite pour une pratique raisonnée de la pêche à pied de loisir. Elle sensibilise les pêcheurs aux bons gestes : tailles minimales, quotas, périodes de pêche, remise à l'eau et respect de l'estran. Son action vise à préserver la ressource tout en garantissant la sécurité et la santé des pratiquants. Une manière de transmettre une culture de la pêche durable, essentielle à l'équilibre de la biodiversité marine.

### NOTRE COUP DE

La sortie initiation pêche et découverte de l'estran, sur les plages d'Agon-Coutainville et Blainville-sur-Mer.



Les cabines de Gouville-sur-Mer

# AVENTURES MARITIMES

**E**nvie de prendre le large ? Dans la Manche, les aventures se déclinent au gré de vos envies : week-end sportif, parenthèse nature ou itinérance au long cours. Toutes ont un goût d'iode et de liberté... avec en prime, la possibilité d'y accéder facilement en train. Vous partez quand ?



## TRAVERSER LA MANCHE EN GRAVEL DE TATIHOU AU MONT SAINT-MICHEL

5 JOURS, 285 KM

Traverser la Manche à vélo, c'est l'aventure dans tous les sens du terme. Une itinérance exigeante, sportive, mais terriblement belle. La pluie parfois, le soleil souvent, et partout la chaleur des rencontres. À chaque coup de pédale, la Manche se révèle : un hameau caché, la mer qui scintille entre les dunes, les collines verdoyantes du bocage et toujours l'odeur du sel qui revient au vent. Au bout du voyage, la silhouette du Mont Saint-Michel se dessine à l'horizon : magique, presque irréel.

Hébergements tout au long de l'itinéraire et transport de bagages avec La Malle Postale.



## WEEK-END SURF SUR LA CÔTE OUEST SURTAINVILLE

2 JOURS

Les plus grands vous le diront : le surf, ici c'est toute l'année. Sortez la combi intégrale, Surtainville vous attend. Niché entre le cap du Rozel et les dunes d'Hatainville, ce spot réputé offre tout ce qu'il faut pour une bonne session : une plage lunaire, un line up désert et du vent offshore. Entre deux vagues, on randonne sur le GR®223, on savoure une bière locale ou on discute planches avec les shapers du coin.



## LES ÎLES CHAUSEY EN HIVER DEPUIS GRANVILLE

1 JOUR OU PLUS

L'hiver, presque aucun touriste. Le vert turquoise de l'été s'en est allé, place au gris bleuté. À une heure de bateau de Granville, Chausey retrouve son calme et son caractère sauvage. Ses 52 îlots à marée haute, 365 à marée basse, se dévoilent dans toute leur intimité. La mer, le vent, la lumière... tout semble plus fort, plus vrai. On respire, on contemple, on se reconnecte.



## LE TOUR DU COTENTIN À PIED AU DÉPART DE SAINTE-MÈRE-ÉGLISE

14 JOURS, 270 KM

Marcher tout autour du Cotentin, c'est suivre la mer, le vent et la lumière. Du Val de Saire au havre de Portbail, en passant par le cap de la Hague, le GR®223 déroule un concentré de nature brute et de paysages changeants. On avance au rythme des marées, on traverse des petits ports, on s'aventure dans l'immensité des dunes et on découvre des vues à couper le souffle. Vient ensuite le retour par les terres : chemins creux, haies bocagères et marais habités... Sous nos pas, la Manche se raconte sauvage, vivante et authentique.

Boucle sur le GR®223 et dans les terres. Possibilité de ne faire qu'une partie. Hébergements sur le parcours et transport de bagages possible avec La Malle Postale.



## UNE NUIT À TATIHOU AU DÉPART DE SAINT-VAAST- LA-HOUGUE

2 JOURS

Face au port de Saint-Vaast, l'île Tatihou s'offre comme un monde à part. La Tour Vauban veille sur les jardins, les fortifications et la réserve d'oiseaux marins. Le soir, lorsque la dernière navette repart, l'île redevient silencieuse, presque secrète. Dormir sur l'île, c'est vivre le privilège d'une parenthèse douce et hors du temps. Au réveil, une balade au lever du jour prolonge la magie du séjour.

« Les Maisons de Tatihou », hébergements récemment rénovés sur l'île. Accès à pied à marée basse ou à bord du bateau amphibie, qui roule ou navigue au gré des marées.

# TERRAIN DE JEU ET DE FÊTE

ICI, SPORT ET CULTURE RYTHMENT LE QUOTIDIEN. DES PLAGES DE SURF AUX SALLES DE SPECTACLES, IL N'Y A QU'UN PAS. L'EFFORT SE PARTAGE, L'ART SE VIT, LES PASSIONS SE DÉCHAÎNENT ET CHACUN TROUVE UN ESPACE, SON ESPACE POUR S'ÉPANOUIR ET S'ANCRER.

## LES BALADES ET RANDOS

Les balades et randonnées sont des sorties accompagnées conviviales et accessibles à toutes et tous. Débutants et confirmés trouveront l'activité de leur choix parmi la vingtaine d'excursions proposées.

### SUR L'EAU



#### BALADE ET DÉCOUVERTE DE CHAUSEY À BORD DU CHARLES-MARIE

Le temps d'une journée, glissez-vous dans la peau d'un matelot et prenez le large sur ce voilier traditionnel à destination de Chausey et ses criques sauvages.

#### BALADE GOURMANDE EN CHAR À VOILE À L'ANSE DE SCIOTOT

Sur les côtes sauvages du Cotentin, prenez de la vitesse sur votre char à voile grâce aux conseils de votre accompagnateur puis finissez avec une dégustation de produits du terroir.

#### EN KAYAK ET PADDLE DANS LA BAIE DU MONT SAINT-MICHEL

À bord de votre embarcation, vous descendez la Sélune pour rejoindre la baie du Mont Saint-Michel. Attention aux sables mouvants !



### À CHEVAL



#### CALÈCHE DANS LE VILLAGE DE SURTAINVILLE

Confortablement installé dans une calèche attelée, découvrez le joli village de Surtaingville, typique du bord de mer. Accessible à tous, cette balade plaira à toute la famille.

#### ASCENSION DU MONT DE DOVILLE

À cheval, le guide vous mène sur les hauteurs de La Haye où le panorama sur le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin et la mer au loin est saisissant.

#### VISITE DU HARAS NATIONAL DE SAINT-LÔ

Avec votre cheval, vous arpentez les allées de ce site chargé d'histoire. Ce voyage dans le temps vous emmène à la découverte de la création du Haras national.





## LA MANCHE À VÉLO

**D**ans la Manche, plus de 1200 km d'itinéraires cyclables permettent de découvrir autrement le territoire. Que ce soit la Veloscénie, la Vélomaritime, la Véloroute des

plages du débarquement (Vélo WestNormandy) ou la Régalante, toutes ont un point d'intérêt commun : le Mont Saint-Michel. L'occasion idéale de parcourir les chemins, par étape ou en

itinérance, tout en prenant le temps de la découverte. Et pour les vététistes aguerris, la Normand'Epik offre une boucle sportive au cœur des paysages normands.



### # EXPÉRIENCE

« J'ai parcouru la Manche à la force des jambes, entre sentiers de trail et chemins de gravel, et à chaque détour, j'ai trouvé une nouvelle facette de ce territoire. Des circuits bien pensés, des panoramas à couper le souffle et une belle dose de fun à partager. Bref, un vrai coup de cœur outdoor. »  
Magalie Jegou, traileuse et passionnée d'activités de pleine nature.



### À VÉLO, LA SÉCURITÉ EST PRIMORDIALE.

La route se partage !  
Pour bien vivre ensemble :

- on garde ses distances
- on respecte le code de la route
- on adapte son équipement.

# DES TRAILS GRANDEUR NATURE !

**I**ci, le trail se pratique un peu, beaucoup, passionnément ! Avec son environnement préservé, son littoral et son bocage vallonné, le département inspire les traileurs. Quatre Espaces Trail sont labellisés et proposent une cinquantaine de parcours adaptés à tous les niveaux. Les circuits sont balisés, pour une pratique en toute sécurité et dans le respect de l'environnement. Et pour les compétiteurs en quête de défis, de nombreux événements trail rythment l'année.



## « PORTRAIT YANNICK NOËL, TOP 10 DE L'ULTRA TRAIL DU MONT BLANC

Champion de trail, Yannick Noël a notamment terminé 2<sup>e</sup> de la Diagonale des Fous à La Réunion en 2025. Originaire de Neuville-au-Plain, il revient régulièrement dans la Manche pour retrouver sa famille et en profite pour participer à des courses locales. Une façon de découvrir toujours plus le territoire mais aussi de retrouver les copains, car pour Yannick, le trail c'est avant tout l'humain et la nature. « Partager, échanger avec les équipes sur les ravitaillements, savourer l'ambiance festive des événements, regarder à droite, à gauche, prendre le temps malgré les chronos. » Et même s'il vit aujourd'hui à la montagne, dans la Manche, il affirme : « la presqu'île normande et ses paysages vallonnés obligent à suivre un rythme cassant et intense pour le corps. »

### SES 3 COUPS DE CŒUR



#### POUR LES PAYSAGES

Le GR®223. Appelé aussi le sentier littoral, il longe toute la côte de la baie des Veys jusqu'au Mont Saint-Michel. Mon coup de cœur, Goury dans la Hague, c'est magnifique !



#### POUR L'EXPLOIT SPORTIF

La Barjo : c'est une course que je fais dès que je peux, c'est un vrai concentré de la Manche : les falaises, les chemins côtiers et le vent !



#### POUR LA DÉCOUVERTE

Les Roches de Ham. Le parcours est très roulant mais le paysage vraiment chouette entre rivière et bocage !



## JAMAIS SANS MA GOURDE !

Sur le site [gourdefriendly.green](http://gourdefriendly.green), retrouvez la liste des points de remplissage et dites adieu aux bouteilles en plastique à usage unique. Grâce à un réseau d'établissements partenaires dans la Manche, remplissez votre gourde gratuitement et en toute simplicité. Une action concrète pour un tourisme plus respectueux de l'environnement et de ses ressources.



## INSPIRANTS ET ENGAGÉS

**T**oute l'année, la Manche s'anime au rythme d'une programmation culturelle dense. Des grands festivals aux initiatives locales, le territoire s'implique dans les causes écologiques et sociologiques et invite chacun à participer à ces actions festives et solidaires.

### LES PLUIES DE JUILLET

Le jour, le campement de l'agora et le village de structures engagées attendent les festivaliers pour échanger, débattre et se questionner ensemble sur la transition écologique et des solutions d'avenir. La nuit, place à la musique avec une programmation éclectique pour rassembler tous les publics. Rendez-vous les 17, 18 et 19 juillet 2026 à Champrepus !

### CHAUFFER DANS LA NOIRCEUR

Depuis 33 ans, le festival Chauffer dans la Noirceur apporte une touche de singularité au week-end du 14 juillet. La programmation musicale y est parfois originale, souvent éclectique mais toujours surprenante. Les actions écoresponsables et citoyennes se

mèlent aux gestes écolos pour préserver le site idyllique que sont les dunes de Montmartin-sur-Mer. Fondatrice du festival, l'association Chauffer dans la Noirceur œuvre toute l'année sur le territoire avec une programmation culturelle variée : soirées concerts, actions culturelles, ateliers théâtre...



### LA FERME DES CARA-MEUH ! EN FÊTE

Convertie à l'agriculture biologique, la ferme des Cara-Meuh ! partage ses valeurs, ses engagements et son site avec des associations organisatrices d'événements. Du 3 au 5 avril 2026, Show dans la Baie mêle humour, gastronomie, et savoir-

faire locaux. Les 19 et 20 juin 2026, le Green River Valley met la musique au service d'actions solidaires. Programmation musicale, débats, conférences et village gratuit portent, dans la bonne humeur, une cause choisie. Enfin, en septembre, la ferme organise son propre festival gratuit avec visite de la ferme, concerts, marché d'artisans et de producteurs locaux et animations.



# LES TEMPS FORTS

## ENTRE SPORT, ARTS ET MUSIQUE

Dans la Manche, on danse, on chante, on court, on pédale... Toute l'année, les événements font vibrer et

bouger visiteurs et habitants. Amateur de jazz ou de cirque, coureur de longue distance ou marin d'eau douce, chacun

trouve chaussure à son pied au milieu de cette dynamique culturelle et sportive qui rythme la vie du territoire.

## LE CARNAVAL DE GRANVILLE

**Du 13 au 17 février 2026**

Parmi les événements emblématiques du territoire, le carnaval de Granville est un incontournable ! Pendant 5 jours, 45 chars et 3 000 carnavaliers défilent au rythme des fanfares et des cavalcades satiriques et humoristiques devant des visiteurs qui sèmeront ensuite des confettis partout chez eux !

## WING ATTITUDE FESTIVAL

**Du 23 au 25 mai 2026**

Ambiance sportive, festive et 100% glisse à l'occasion de la deuxième édition du Wing Attitude Festival. Entre régates de wingfoil, animations, initiations nautiques et concerts, passionnés de voile, sportifs et curieux sont attendus à Bréhal.

## LA CYCLO LA RONDE NORMANDE

**Le 14 juin 2026**

Chaque année, la course change de lieu et sillonne la Normandie ; en 2026, le départ est donné à Gouville-sur-Mer. Trois parcours mènent cyclistes amateurs et professionnels sur une boucle entre plages et bocage normand. L'épreuve sans classement est ouverte à tous et s'annonce conviviale. Alors ami cycliste, inscrivez-vous à cette deuxième édition !

## LES ART'ZIMUTÉS

**Du 24 au 27 juin 2026**

En plein cœur de Cherbourg-en-Cotentin, ce festival pluridisciplinaire mêle musiques actuelles, cirque, arts plastiques... Entre grands noms de la scène française et artistes moins connus, la fête bat son plein sur la plage verte !



## NORMANDIE HORSE SHOW

**Du 27 juillet**

**au 2 août 2026**

Le NHS est sans doute l'événement équestre annuel incontournable du département. Pendant 10 jours, les meilleurs cavaliers et leur monture participent aux différentes épreuves de sauts d'obstacles et aux concours d'élevage dans le cadre prestigieux du haras de Saint-Lô.

## LES ÉGALUANTES

**Novembre 2026**

Pendant tout un week-end, Carentan donne rendez-vous aux amoureux du cinéma. Au programme : des avant-premières exclusives, des projections dans des lieux inédits, des animations ludiques et une programmation riche en films, documentaires, courts métrages et séries.



# LA MANCHE

## POUR UN SÉJOUR...

### LES OFFICES DE TOURISME POUR VOUS GUIDER

OFFICE DE TOURISME  
DU COTENTIN  
[encotentin.fr](http://encotentin.fr)

OFFICE DE TOURISME  
DE LA BAIE DU COTENTIN  
[ot-baieducotentin.fr](http://ot-baieducotentin.fr)

CÔTE OUEST CENTRE  
MANCHE TOURISME  
[tourisme-cocm.fr](http://tourisme-cocm.fr)

OFFICE DE TOURISME  
ET DE LA CULTURE  
DE SAINT-LÔ AGGLO  
[saintlo-tourisme.fr](http://saintlo-tourisme.fr)

COUTANCES TOURISME  
[tourisme-coutances.fr](http://tourisme-coutances.fr)

OFFICE DE TOURISME  
DE VILLEDIEU INTERCOM  
[villedieutourisme.com](http://villedieutourisme.com)

OFFICE DE TOURISME  
GRANVILLE TERRE & MER  
[tourisme-granville-terre-mer.com](http://tourisme-granville-terre-mer.com)

MONT SAINT-MICHEL  
NORMANDIE TOURISME  
[ot-montsaintmichel.com](http://ot-montsaintmichel.com)



### LA MANCHE SANS VOITURE

Avec 9 gares réparties sur le territoire et un réseau de bus couvrant l'ensemble du département, il est possible de venir et de se déplacer sans voiture dans la Manche. Train, bus, vélo, marche... autant de solutions pour voyager plus doucement et profiter pleinement des paysages. Trouvez votre itinéraire sur [atoumod.fr](http://atoumod.fr)



### TROUVER SON HÉBERGEMENT

Préparez vos vacances dans la Manche en réservant votre hôtel, chambre d'hôtes, camping, village vacances ou hébergement insolite sur [attitude-manche.fr](http://attitude-manche.fr)

### LES ÎLES À DEUX PAS

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



Plage du plat gousset à Granville

## ... OU POUR TOUJOURS !

### ET SI VOTRE NOUVELLE VIE S'ÉCRIVAIT DANS LA MANCHE ?

Vous aspirez à une meilleure qualité de vie ? Vous souhaitez trouver le juste équilibre entre une vie pro stimulante et une vie perso épanouissante ? Et si la Manche devenait votre nouveau terrain de jeu ?

Ici, les opportunités de carrière foisonnent et les week-ends ont un goût de vacances. Laissez-vous guider par l'atmosphère singulière de ce territoire vibrant et inventez la vie qui vous ressemble !

➔ S'INSTALLER  
DANS  
LA MANCHE



### BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?

S'installer dans un nouveau territoire, c'est une belle aventure mais c'est aussi un vrai projet de vie. Emploi, accompagnement du conjoint, logement, scolarité, mode

de garde, découverte du territoire... pour que tout se passe en douceur, nous vous accompagnons pas à pas. Un service humain et proche de vous, pour une arrivée sereine !

➔ CONTACTEZ-  
NOUS



Le Magazine de destination Attitude Manche #10 est édité en mars 2026 par : Attitude Manche - Equinoxe - 586, rue de l'Exode - 50 000 SAINT-LÔ / [contact@attitude-manche.fr](mailto:contact@attitude-manche.fr) / 02 33 05 98 70

Textes de Attitude Manche et de Valérie Courteille - [admimot.com/](http://admimot.com/) Création : DGC Communication - Saint-Lô / Impression : IMPRIMERIE LE REVEREND



Crédits photos : Attitude Manche (p.15), Emmanuel Berthier (p. 4), Alice Bertrand (p.16), Maxime Coquard pour les Best Jobers/Attitude Manche (couverture, p. 2-3-6-7-10-23-34), Grégory Mignard/Attitude Manche (p. 14-15-18-20-21-24-28-33-34), Christophe Cauchard/Attitude Manche (p. 27), Estelle Cohier (p. 13), Magalie Jegou (p. 28), Xavier Lachenaud/Attitude Manche (p.3-8-9-12-13-15-19-22-23-25-26-27-30-32-33), Maad Films pour Night Session/Attitude Manche (p. 11-35-36), Yannick Noël (p.29), Baptiste Saudre (p. 20).

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 une baignade

et votre nouvelle  
source d'énergie.

La Manche, extra dans l'ordinaire.

[attitude-manche.fr](http://attitude-manche.fr)

**NORMANDIE**

**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT

 **Attitude  
Manche**