

Bestemming Manche

Normandisch schiereiland



Schatten van hier

Het leven aan zee

Speel- en feestplezier



MAGAZINE
BESTEMMING #10



Laten we een positieve impact achterlaten



OP ONTDEKKING NAAR WAT ONS OMGEeft

La Manche is even fascinerend als ze overweldigend is. De ervaring ten volle beleven betekent leven in harmonie met de natuur, haar kracht erkennen en zich aanpassen aan het ritme. Wees voorbereid, aandachtig en geïnformeerd, zodat je met een gerust hart kan genieten.



NATUURBEHOUD

La Manche is een ware schatkamer van de natuur en herbergt enkele kwetsbare ecosystemen. Om het delicate evenwicht van de natuur en de biodiversiteit te bewaren, is het belangrijk zorg te dragen voor onze omgeving en de organismen die er leven.



LEREN VAN ELKAAR

Door een diepe verbintenis met de streek, zijn de lokale bewoners waardevolle gidsen om lokale pareltjes te ontdekken. Wees nieuwsgierig en verbreed je horizon. Leer bij over de streek, de geschiedenis en de tradities van La Manche.



WELKOM IN LA MANCHE

Reizigers of kinderen van het land,
Wij zijn de bewakers van een kostbare omgeving.

Door onze woorden
Door onze ontmoetingen
Door onze handelingen
Laten wij een spoor achter
Niet alleen op deze grond maar ook bij anderen

Van de zee tot aan land, heeft de geschiedenis hier zijn sporen
nagelaten
Standvastige gebouwen, bewakers van de tijd, het geheugen van
de mensheid
Herinneren ons aan onze rechtmatige plaats.
Van generatie op generatie
Delen wij de rijkdom van deze plaats die ons samenbrengt
Waar blikken elkaar kruisen en nieuwe banden worden gesmeed
is er altijd een avontuur te beleven, een traditie door te geven,
een verhaal te vertellen.

Op deze magnetische aarde
Waar de sterren op één lijn staan om de golven te laten dansen
Waar de getijden het ritme bepalen
Zoals een krachtige maar intieme wals
Waar elke stap ons evenveel draagt als meesleept.

La Manche nodigt ons uit om met haar mee te bewegen
Om ons te laten leiden
Om intense momenten te beleven
Om vandaag te zorgen voor het geluk van morgen

Hier, laat elke stap een spoor na
Een herinnering in het hart
Laten we dus een positieve indruk nalaten.

6-17

SCHATTEN VAN HIER

6-7 MONT SAINT-MICHEL EN DE BAAI

8-9 D-DAY, HERINNERING EN EMOTIES

10-11 WANDEL IN HET HART VAN HET MOERAS

12-13 DE MARKTEN, EEN LEVENDE TRADITIE

14-15 SOUVENIRS 100% MANCHE

16-17 FAMILIE-ERFGOED



18-25

HET LEVEN AAN ZEE

18-19 BELEEF DE HOOGSTE GETIJDEN IN EUROPA

20-21 PRACHTIGE EILANDJES IN ZEE

22-23 DE HAVENS

24-25 BAKENS VAN DE ZEE

26-33

SPEEL- EN FEESTPLEZIER

26-27 LA MANCHE TE VOET

28-29 LA MANCHE PER FIETS

30-31 MET DE WIND IN DE ZEILEN

32-33 WANDELINGEN EN PAARDRIJTOCHTEN

34-35 ONTDEK





SCHATTEN VAN HIER



MONT SAINT-MICHEL

EN DE BAAI

De Mont Saint-Michel en zijn baai vormen een buitengewone plek. Het is het meer dan waard om eens buiten de gebaande paden op verkenning te gaan om het unieke karakter volledig te kunnen waarderen. In Le Mont is een bezoek aan het dorp en de abdij een must. Het is een echte parel die uitblinkt door de baai die het omringt. Het toneel van de

hoogste getijden van Europa: elke dag gehuld in water en licht, een waar spektakel dat indrukwekkender is naarmate de getijden hoger zijn. Terwijl de site in de zomer majestueus en druk is, kan er in de lente en herfst in alle rust van worden genoten. En er gaat niets boven het gevoel alleen te zijn op de wereld op een mooie winterdag en alle magie van de plek te voelen! Welk

seizoen het ook is, kom vroeg om van het prachtige licht te genieten of vertrek laat om de charme van de nacht te bewonderen. Een verblijf in de baai betekent ook de tijd nemen om de baai op een andere manier te ontdekken: met de fiets of te voet, al wandelend de kust oversteken met een gids, kajakken op zee of zelfs vanuit de lucht aan boord van een microlightvliegtuigje.

BELEVENIS

STEEK DE BAAI OVER
BIJ ZONSONDERGANG

Het is een once-in-a-lifetime belevenis: de Mont Saint-Michel ontdekken bij zonsondergang, blootsvoets in de baai. Vertrek vanaf de stadswallen voor een rondrit via de Mont Tombelaine voor een oversteek van ongeveer 6 km. De start vindt plaats onder gouden licht, met een terugkeer in het donker. Alleen de fascinerende verhalen van je gids en het geluid van de vogels vergezellen je als de zon ondergaat. Tussen zon en maan (her)ontdekt u de Mont Saint-Michel en zijn baai in een nieuw perspectief, terwijl je de tijd neemt om de wisselende lichtinvallen en de absolute rust om je heen te waarderen. Magisch!



+ ZOOM

DE MOOIESTE ONTDEKKINGEN,
BEGELEIDE NATUURTOCHTEN

Met dit programma worden het hele jaar door talrijke uitstapjes en bezoeken georganiseerd om de Mont Saint-Michel en zijn baai op een andere manier te ontdekken. De gidsen bieden verschillende thema's om de oevers van de Mont en zijn fascinerende biodiversiteit te verkennen, ver weg van de drukte. Thema-excursies over vogels, planten en amfibieën, verhalenwandelingen, zonsondergangavonden... Ga op pad in de frisse lucht, in het hart van deze unieke omgeving vol leven. Het is een kans om je horizon te verbreden door meer te weten te komen over de planten- en diersoorten in de baai en de geschiedenis van de Mont Saint-Michel.



<< PORTRET

BENJAMIN
PONTAIS,
KEERDE TERUG
NAAR LA MANCHE
OM GIDS TE
WORDEN IN DE BAAI

Benjamin, geboren in Granville, is altijd erg gehecht geweest aan zijn geboortestreek en gefascineerd door de Mont Saint-Michel. Als kind verkende hij de baai vele malen met zijn familie of op schoolreisjes en werd hij een expert op het gebied van de legendes rond het gebied. Na lange tijd gestudeerd te hebben, werkte Benjamin 10 jaar in de regio Parijs. In 2020 verlangde hij om terug te gaan naar de esentie. Zijn passie voor de Mont Saint-Michel heeft hem nooit losgelaten. Hij wil ook dichterbij de natuur en bij anderem staan. Hij maakte een carrièreswitch om gediplomeerd gids te worden voor de baai van Mont-Saint-Michel. Natuur, geschiedenis, theater, ontmoetingen - het is duidelijk dat deze baan alles samenbrengt wat de jongeman uit La Manche boeit. Vandaag de dag, als zelfstandig gids, voelt Benjamin zich levendiger dan ooit in contact met het publiek. Hij beschouwt zijn beroep als een groot voorrecht, een bron van kennisdeling en overdracht.



HERINNERING EN EMOTIES

Hier, op dit schiereiland, zijn mensen altijd over zee aangekomen... Op 6 juni 1944 was het de beurt aan de geallieerden om hier aan land te gaan om Europa te bevrijden tijdens Operatie Overlord. Deze "langste dag" was een echt keerpunt in de Tweede Wereldoorlog en maakte de weg vrij voor de bevrijding van Frankrijk.

Na drie maanden vechten werd Normandië bevrijd van de Duitse bezetting, maar blijft diep getekend. Op Utah Beach, op het strand waar de Amerikanen landden, kun je in het D-Day Museum de aanval van duizenden

mannen op de kust je inbeelden. De D-Day Experience in Saint-Côme-du-Mont en het Airborne Museum in Sainte-Mère-Église laten de voorbereiding en het begin van de luchtlandingsoperaties zien: 15.500 parachutisten van de 82ste en 101ste Airborne Divisies sprongen over de moerassen en richtten zich op de steden Carentan en Sainte-Mère-Église. Het Normandische Victory Museum in Catz getuigt van de Slag om de Heggen: elf weken lang na D-Day vocht het Amerikaanse leger hard in de bocagelandschap tegen de Duitse troepen. Om zichzelf te beschermen tegen

landingspogingen vanuit Groot-Brittannië bouwden ze de Atlantikwall langs de westkust van Europa. Er zijn verschillende structuren overgebleven in La Manche. Met zijn indrukwekkende ondergrondse gangen beschermde de batterij van Azeville de stranden aan de oostkust van het schiereiland Cotentin. In Cherbourg verdedigde de batterij Roule de hele haven. De Duitse begraafplaatsen in Huisnes-sur-Mer, La Chapelle-en-Juger en Orglandes, en de Amerikaanse begraafplaats in Saint-James, getuigen van de wreedheid van de gevechten en doen je nadenken.

3 BUITENGEWONE ACTIVITEITEN ROND D-DAY

EEN JEEPTOUR MET NORMANDY DISCOVERY TOURS

Aan boord van een authentieke Willys jeep nemen Thomas en Flavie je mee op een reis in de voetsporen van de 82ste en 101ste Airborne Divisies. Tussen de D-Day stranden, de heggen, verzonken lanen en gedenkplaatsen wordt het avontuur doorspekt met anekdotes en foto's uit die periode. Een meeslepende ervaring!

EEN ESCAPE GAME IN BLOCKHAUS IN CARENTAN-LES- MARAIS

Dit is een leuke manier om de geschiedenis van D-Day in La Manche te ontdekken. Kruip in de huid van een parachutist, een verzetsstrijder of een Duitse onderzeeboot en ga op missie. Als team moet je strategisch denken om uit een van de 4 spelkamers te komen.



EEN VLUCHT MET AEROPLUME® IN DE LUCHTSCHIPLOODS VAN ÉCAUSSEVILLE

Een unieke locatie voor een geweldige activiteit! Vlieg als een vogel onder het gewelfde plafond van dit gebouw dat ooit luchtschepen huisvestte. Je hoeft alleen maar in het harnas te stappen dat onder de AeroPlume hangt, en helium en zwaartekracht doen de rest en tillen je enkele meters boven de grond.



EER DE HERINNERING AAN DE PLAATS

De landingsplaatsen van D-Day zijn doordrenkt van geschiedenis en belichamen ons collectieve erfgoed. Neem even de tijd om te begrijpen wat hier gebeurd is en om naar de getuigenissen te luisteren, zodat de herinnering bewaard blijft en doorgegeven wordt aan toekomstige generaties.



◀ PORTRET OCÉANE EN TIMOTHÉ, NIEUWE BEHEERERS VAN HET TWEDE WERELDOOR- LOGMUSEUM

Het jonge stel uit La Marne wilde de stad verlaten om samen te werken en hun eigen bedrijf op te zetten. Als liefhebbers van de zee en de weidse natuur, waren ze al bekend met La Manche en kwamen ze hier regelmatig op vakantie. Wanneer de manager van het museum van Quinéville met pensioen ging, zagen Océane en Timothé dit als een kans om hun leven te veranderen. Timothé, verzamelaar en de kleinzoon van een voormalig soldaat in de Tweede Wereldoorlog, kan zich nu toewijden aan geschiedenis en genieten van de zee die hij zo lang had gemist.

EEN WANDELING DOOR HET HART VAN DE MOERASSEN

Het Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin, dat zich bijna over de hele breedte van het departement uitstrekt, is een ongerepte omgeving waar liefhebbers van wilde dieren, flora en wilde landschappen hun hart kunnen ophalen. Een uniek natuurgebied, waar iedereen een activiteit kan vinden die het best bij hem past.

HET RESERVAAT VAN BEAUGUILLOT

Het natuurreservaat van Beauguillot is een waar heiligdom van biodiversiteit. Het ligt verscholen tussen de Baie des Veys en Utah Beach, beslaat meer dan 800 hectare en is het thuis van

talloze vogelsoorten, weekdieren, zoogdieren, amfibieën en reptielen. Elke winter zoeken 35.000 watervogels hier hun toevlucht, samen met de op één na grootste kolonie havenzeehonden van Frankrijk. Om ze te bewonderen zonder het ecosysteem te verstoren, zijn er 5 observatiepunten op loopafstand. Het hele jaar door zijn er ook rondleidingen en excursies om vogels te kijken.

DE MOERASSEN LANGS HET WATER

Maak met de Bateliers des Marais du Cotentin een riviercruise per boot of elektrische boot op de Taute of de Douve. Natuurlijkhebbers en fijnproevers kunnen genieten

van een wandeling met een enthousiaste natuurgids en een proeverij van lokale producten. Een onvergetelijke ervaring!

MAISON DU PARC

Het Maison du Parc in Carentan-les-Marais is de ideale plek om meer te leren over de geschiedenis van het Regionale Natuurpark. Er worden regelmatig tentoonstellingen en workshops georganiseerd om mensen bewust te maken van klimaatverandering en de eco-burgeracties die we zouden moeten ondernemen. Vanuit het Maison du Parc bieden de kikkervisjesteun en het kwetsbare natuurgebied Ponts d'Ouve aantrekkelijke wandelingen voor het hele gezin.



◀ PORTRET QUENTIN SUARDI, EEN NATUURLIEFHEBBER

Quentin komt oorspronkelijk uit de Franche-Comté en studeerde biologie, ecologie en duurzaam milieubeheer. Tijdens zijn masterstage in het Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin in 2022 werd hij verliefd op La Manche. Daarna werd hij coördinator van de nationale natuurreservaten Domaine de Beauguillot en La Sangsurière. Het verwelkomen van het publiek, het geven van rondleidingen en het promoten van de reservaten behoren nu allemaal tot de dagelijkse routine. Zijn favoriete seizoen? Herfst! Met de komst van de eerste trekvogels, de bladeren die rood kleuren en de zon die naar beneden schijnt, is de sfeer gewoonweg magisch.

BELEVENIS DE WITTE MOERASSEN IN DE WINTER

In de winter stijgen de rivieren en dringen ze geleidelijk de moerassen binnen tot ze poorten en hekken bedekken. Het water en de lucht versmelten, waardoor het landschap verandert in een "wit moeras". Aan het eind van de dag omarmen de zonsondergangen deze uitgestrekte vlaktes voor een betoverend schouwspel.





MARKTEN, EEN LEVENDE TRADITIE

Als ontmoetingsplaats zijn markten een fantastische etalage voor lokale producten en traditionele knowhow uit La Manche. Zij bepalen het tempo in steden en dorpen gedurende het hele jaar. Saint-Lô, Granville, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Coutances, Cherbourg-en-Cotentin, Villedieu-les-Poêles, Lessay en Sainte-Mère-Église organiseren allemaal wekelijkse markten met kleurrijke kraampjes en betoverende smaken.

In de zomer vinden overdag of 's avonds veel markten plaats tot groot genoegen van de fijnproevers. Aan zee of in historische gebouwen: de zintuiglijke ervaring is gegarandeerd. Of je nu een dagtochtje maakt of een regelmatige bezoeker bent, vul je mand met verse lokale producten. Op elke markt vind je onze sterproducten. Probeer teurgoule, een lokale specialiteit gemaakt van rijst, melk en kaneel en gekookt in een terrine. Als het op groenten

en fruit aankomt, zetten kleine lokale producenten hun hart in voor het telen van het allerbeste en het strelen van je smaakpapillen. Wil je daarna wat Camembert? De beroemde Normandische kaas die geen introductie nodig heeft! Het is gemaakt van rauwe, opgeschepte melk en is BOB-gecertificeerd. Voor de smaak van de zee mag je de oesters uit Normandië, vers gelabeld IGP, en de wulken uit de baai van Granville (ook gelabeld IGP) niet missen.



SCHELP- EN SCHAALDIEREN: WANNEER KAN JE ZE ETEN?

De wulk in Granville Bay kan het hele jaar door worden gevangen, behalve in januari. Van april tot september is het de beurt aan de blauwe kreeft uit Chausey of Cotentin om geproefd te worden. De heerlijke mosselen met friet zijn het lekkerst van augustus tot december. Oesters zijn perfect in maanden met een "r". En sint-jakobsschelpen vind je van oktober tot mei, perfect voor feestelijke maaltijden, maar niet alleen!



+ ZOOM

DE VOOROUDERLIJKE JAARMARKTEN

De jaarmarkten in La Manche zijn diep geworteld in de plaatselijke cultuur en vertellen het verhaal van het gebied, de mensen en de veranderingen die in de loop der tijd hebben plaatsgevonden. De landbouwbeurzen combineren traditie, authenticiteit en moderniteit en zijn belangrijke evenementen op de kalender van La Manche. Brix, Montebourg, Lessay, Gavray, Saint-Hilaire-du-Harcouët en Saint-James zijn markten die al eeuwenlang doorgaan! Met het oog op de toekomst helpen ze het werk van fokkers, de verschillende dierenrassen en de kwaliteit van hun producten te promoten.



BELEVENIS

DE GRILMEESTERS TRADITIE

Op de marktpleinen verzamelen traditionele grillers zich om de wandelaars te verwennen. Gevogelte, worsten en gebraden benen vullen de lucht en trekken fijnproevers aan. In La Manche is het niet ongevoel om een grilloven tegen te komen op een kruispunt, ongeacht de dag van de week, tot grote vreugde van de vaste klanten. Een diepgewortelde lokale traditie!

SOUVENIRS

100% MANCHE

Wil je een souvenir of plaatselijke specialiteit meenemen? Deze selectie toont producten die bekend staan om hun expertise. Aarzel niet om de deuren van deze bedrijven te openen en de geheimen van hun productie te ontdekken die onthuld worden aan het grote publiek.

DE ZEEMANSTRUI

SAINT JAMES

De eerste Saint-Jamestrui werd geboren in 1850! Oorspronkelijk gemaakt voor kabeljauwvisserij in Newfoundland, werd gebreide kleding van Saint James al snel een referentie voor confectiekleding. 23 km garen, 18 paar handen en 15 dagen zijn nodig om de marineblauwe trui te maken: een kwaliteitsgarantie voor dit slijtvaste kledingstuk, dat bijna waterdicht is dankzij het strakke breiwerk. De Saint James workshops kunnen worden bezocht (reserveren verplicht). Het is een kans om deze decennialange expertise te ontdekken.



DE BEROEMDE

PARAPLUIE DE CHERBOURG

Cherbourg paraplu's werden opgericht in 1986 en zijn een echt instituut met een unieke expertise. Dit essentiële accessoire is gemaakt in Cherbourg-en-Cotentin en combineert kwaliteit, efficiëntie en authenticiteit. Een breed assortiment producten om je droog te houden op regenachtige dagen! De fabriek kan het hele jaar door worden bezocht, alleen of met een gids. Het productieproces, de geschiedenis en anekdotes: alle geheimen van deze uitstekende expertise worden onthuld.

CARA-MEUH!

Om zichzelf opnieuw uit te vinden heeft de familie Lefranc karamelrecepten ontwikkeld om de melk van de boerderij optimaal te benutten. Na een aantal tests waren de resultaten overtuigend en werd de beroemde Cara-Meuh geboren! Sindsdien heeft de boerderij haar assortiment uitgebreid: 7 smaken toffee, eieren, honing, room, boter, kaas... De boerderij is het hele jaar door gratis te bezoeken tijdens de openingstijden van de winkel.

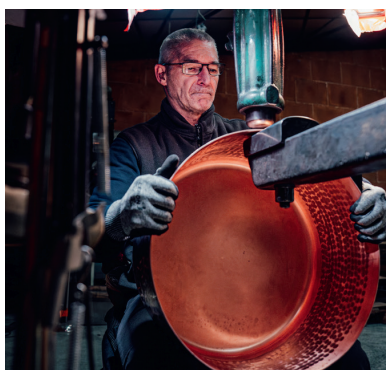


CIDER COTENTIN BOB

Je kunt La Manche niet verlaten zonder een fles cider! Met een lange traditie en expertise die van generatie op generatie wordt doorgegeven, is cider een onmisbaar lokaal product. Cotentin BOB cider is 100% authentiek: ongezoet, koolzuurvrij, onpasteuriseerd en gemaakt van lokale ciderappelvariëteiten. Veel producenten stellen hun boomgaarden open voor het publiek - de perfecte gelegenheid om meer te weten te komen over het productieproces!

EEN STEELPAN VAN MAUVIEL

Sinds 1830 en 7 generaties koperslagers belichaamt Mauviel de uitmuntendheid van het vakmanschap van Villedieu-les-Poêles, de beroemde koperstad. Mauviel, van oudsher bekend om zijn koperwerk en hoogwaardige kookgerei, maakt ook accessoires in roestvrij staal, aluminium en zwarte plaat. Het bedrijf rust de keukens uit van de grootste chef-koks in Frankrijk en over de hele wereld! Je kunt de unieke expertise van dit emblematische bedrijf in La Manche ontdekken door de werkplaatsen te bezoeken (op afspraak).



+ ZOOM M'FABRIK

Je vindt deze selectie en nog veel meer lokale producten in de winkel M'Fabrik in Saint-Lô. Koekjes, kant-en-klare kleding, cosmetica, decoratieve artikelen, bier, cider... alle producten die je vindt zijn gemaakt in La Manche.

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



Abdij van Hambye

FAMILIE ERFGOED

ONTDEK ABDIJEN ...

SCHATTENJACHT MET DE FAMILIE

Geocaching kan van je bezoek een echt avontuur maken! Verborgen in de abdijen en hun tuinen zorgen kleine kastjes met audiocapsules en soms historische illustraties ervoor dat bezoekers zich kunnen onderdompelen in de geschiedenis van de locaties. Ga op zoek naar hen en ontdek alle geheimen van de abdijen! Gratis geocaching bij de abdijen van La Lucerne, Hambye, Cerisy-la-Forêt en Lessay.

ACTIVITEITS TASSEN

Verken de abdijen van La Manche met het hele gezin en geniet van de activiteiten voor de jongere bezoekers. Bij de ingang zijn gratis leuke tassen verkrijgbaar met een twintigtal spelletjes waarmee je de architectuur en het leven van het klooster kunt ontdekken. Bouw- en observatiespellen, kompas, gereedschap uit die tijd... De aangeboden activiteiten zorgen voor een leuk en leerzaam bezoek!



Tassen op aanvraag verkrijgbaar bij de abdijen van La Lucerne, Hambye, Cerisy-la-Forêt, Lessay en Mont Saint-Michel.

... EN KASTELEN!

RIDDERS SPELEN BIJ KASTEEL PIROU



Droom je van sprookjes, Vikingmythes en middeleeuwse forten? Ontdek Kasteel Pirou en betreed een wereld vol legendes! Een stenen donjon, stadsmuren en een bijzonder wandtapijt: de schatten die hier zijn ondergebracht zullen je onderdompelen in het hart van de middeleeuwen en de verhalen van weleer. Mis de gekostumeerde rondleidingen niet, die jong en oud uitnodigen om in de huid van middeleeuwse helden te kruipen.

HET KASTEELLEVEN BIJ CHANTELOUP

Vlakbij Granville ligt het Château de Chanteloup, uniek omdat het nog steeds bewoond is! Ontdek tijdens een rondleiding met of zonder gids in kostuum de geheimen van de mysterieuze middeleeuwse donjon en bewonder de renaissancegevel. Maak een wandeling over het landgoed: boomgaarden, cider-museum, boerderij, houten spellen... leuk voor het hele gezin. Mis de geluid- en lichtshow in de zomer niet.



SPEURTOCHT IN HET KASTEEL VAN DUCEY

Kruip in de huid van een detective in kasteel van Montgomery! De Ducey-code biedt je een reeks detective-onderzoeken om alle hoeken en gaten van dit 17e-eeuwse kasteel te verkennen op spelende wijze! Vind het paard van Henry II, ontdek het schilderij dat door een dief is verstoofd of los een onopgeloste moord op: de verschillende scenario's zijn geschikt voor alle leeftijden en niveaus.



+ ZOOM

BRICQUEBEC-EN-COTENTIN

Briquebec-en-Cotentin, dat onlangs het label "Petites Cités de Caractère" kreeg, heeft de sporen van zijn middeleeuwse verleden behouden. In het hart van de stad ligt het kasteel met zijn imposante veelhoekige donjon, de overblijfselen van een oude baronie uit de Cotentin. Gedramatiseerde rondleidingen, middeleeuwse Olympische Spelen, workshops over de kunst van wapenschilden, enz. Het Pays d'Art et d'Histoire du Clos du Cotentin biedt een breed scala aan activiteiten voor gezinnen om het dorp te ontdekken.

VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE

HET LEVEN AAN ZEE



BELEEF

DE MOOISTE GETIJDEN IN EUROPA

Als in een voortdurende metamorfose, verandert de kustlijn van het Kanaal op het ritme van de getijden. Soms hoog, soms laag, de zee eb en vloed gedurende de dag. De steeds veranderende panorama's blijven

altijd indruk maken. Dit fenomeen is des te indrukwekkender tijdens springtij, wanneer de zee zich over kilometers terugtrekt om uiteindelijk de havens weer te overspoelen, het oneindige wad te bedekken en haar golven tegen

de kliffen te laten beuken. Oog in oog met de kracht van de natuur, blijven voorzichtigheid en respect de sleutelwoorden om van dit magische schouwspel te genieten. Klaar om je ogen uit te kijken?

➕ ZOOM

KIJKEN NAAR DE GETIJDEN- BORING

De getijdenboring is een uniek fenomeen dat slechts een paar keer per jaar voorkomt, tijdens hoogwater. De getijdengolf is de eerste kleine golf die ontstaat bij opkomend tij en groeit aan de monding van rivieren en beken. Een paar minuten lang breekt de golf en rolt de zee haar tapijt van schuim tussen de zandbanken uit. Een spektakel dat je niet mag missen!



Kajakken op de getijdengolf - Baai van de Mont Saint-Michel

WAAR EN WANNEER ZOEKEN?

- Bij Mont Saint-Michel (2u voor hoogwater) of in de baai:
 - bij Grouin du sud à Saint Léonard (1u30 ervoor),
 - bij Val Saint-Père (45 min ervoor),
 - vanaf de bruggen bij Marcey-les-Grèves of Pontaubault (30 min ervoor),
- In de haven van Vanlée, bij de zoutmijn (1u ervoor),
- Bij de brug Pont de la Roque in Heugueville-sur-Sienne (30 min ervoor), (30 min ervoor),
- In de Baie des Veys, vanaf de sluizen in de haven van Carentan (30 min ervoor).



BELEVENIS

TE VOET VISSSEN

LEER DE BESTE MANIER MET APP2R

Bij eb onthult de kustlijn van la Manche uitgestrekte natuurgebieden waar talloze soorten schelp- en schaaldieren leven. Om het kwetsbare evenwicht van dit ecosysteem te bewaren, organiseert de APP2R (Association pour une Pêche à Pied Respectueuse de la Ressource) bewustmakingsuitstappen. Onder begeleiding van een gids leer je de verschillende soorten herkennen en ontdek je zachte vistechnieken die meer respect tonen voor het intergetijdengebied en zijn bronnen. Uitstappen naar Agon-Coutainville en Blainville-sur-Mer, voornamelijk in de zomer.



VOORZICHTIGHEID AAN DE KUST

Hoogwater trekt weliswaar grote aantallen toeschouwers en vissers, maar is daarom niet minder gevaarlijk. Het risico van isolatie door het getij of onderdompeling in zee kan aanzienlijk zijn, vooral wanneer de weersomstandigheden ongunstig zijn. Wees waakzaam, blijf op de hoogte van de tijden van de getijden en luister naar de lokale informatie. **Alarmnummer op zee: 196.**





PRACHTIGE EILANDEN OP ZEE

Archipels “van elders”, uitheems en exotisch, de Kanaaleilanden bieden fabelachtige reizen die u laten loskomen van uw ankerplaatsen. Causey, niet ver van de Mont Saint-Michel, is een schilderachtige

omgeving met 52 eilandjes bij vloed en 365 bij eb. Maar ook andere eilanden zijn een bezoek waard. Zet koers naar het noordoosten voor de onverwachte bestemming van Ile Tatihou! Ontsnap hierheen en beleef een gewone

overtocht aan boord van een amfibieboot die zowel de zee op kan als over het zand kan rollen bij eb. Het is een vogelreservaat en openluchtmuseum en getuigt met zijn vestingwerken en toren van de prestaties van Vauban. En voor



De Chausey-eilanden

een heerlijk "so British" sfeertje, waarom niet koers zetten naar de Anglo-Normandische eilanden? Vanuit verschillende havens in La Manche liggen Jersey, Guernsey, Sark en Alderney op slechts een steenworp afstand!



BELEVENIS

AAN BOORD

VAN DE CHARLES-MARIE

Op weg naar Chausey! Kruip voor een dag in de huid van een zeeman en zet koers op dit traditionele zeilschip uit Granville. Ontdek het plezier van zeilen en laat je meevoeren op het rustige ritme van de golven en de wind. Om de volledige ervaring te beleven, kun je onder begeleiding van de kapitein en zijn eerste stuurman manoeuvres uitproberen. Maak een tussenstop om te genieten het ongerepte ecosysteem van Chausey, de wilde baaien en het kristalheldere water te verkennen. Een uniek moment om te delen met familie en vrienden. Vertrek vanuit de haven van Granville, op afspraak.

! EVENEMENT

FESTIVAL LES TRAVERSÉES TATIHOU

Les Traversées Tatihou wordt begeleid door de getijden en is een uniek festival. Om de concerten bij te wonen, volg je het eb en vloed en wandel je naar

het Ile Tatihou, waarbij je de oesterbanken van Saint-Vaast-la-Hougue oversteekt. Ter plaatse geniet je van een betoverend moment: een eclectisch programma met klanken van de zee, in de intieme setting van het lazaret. Hier geeft het tij het einde van de concerten aan en moet je terug naar het vasteland voordat de zee weer opkomt. Een buitengewone ervaring! **Van 12 tot 16 augustus 2026.**





LA CÔTE DES HAVRES

Van Cap Lihou in Granville tot Cap de Carteret zijn acht havens te vinden langs een kustlijn die nog wild en ongerept is. De havens zijn riviermondingen tussen zoet en zout water en volgen elkaar op in een reeks

verrassende ecosystemen. Aan weerszijden doorkruist door de GR®223, is de kust van de havens ook een levensgrote speeltuin vol ervaringen, van visserij en oesterkweek tot watersport en leven aan zee.



Havre de Surville



MILIEUBEHOUD

- Parkeer je auto op de daarvoor bestemde parkeerplaatsen
- Respecteer de gemarkeerde paden
- Beheer planten zonder ze te plukken
- Laat je huisdieren niet vrij rondlopen.
- Neem je afval terug mee
- Bekijk de getijdentabellen en coëfficiënten.

+ ZOOM

EEN VERBAZINGWEKKENDE ONDERWATERWEG



In Bricqueville-sur-Mer beslaat de havre de la Vanlée 10 hectare aan kwelders, zoutpannen en grasland. De immense zandtong, bekend als "het einde van de wereld", steekt uit in zee en vormt een uniek schiereiland. De havre de la Vanlée onderscheidt zich van de andere zeearmen aan de kust door zijn fascinerende onderwaterweg. Hij steekt de haven over naar de zee en komt bij vloed onder water te staan. Een indrukwekkende show!

BELEVENIS

STEEK DE HAVEN VAN SURVILLE BLOOTVOETS OVER MET DE CPIE COTENTIN

Het is tijd om je schoenen uit te trekken en je zintuigen te gebruiken voor een natuuruistapje in de haven van Surville! Hier lijken de uitgestrekte duinen uit de zee te ontspringen en zich landinwaarts uit te strekken. Kwelders, slikken, oeverwaluven en grassen zijn de favoriete habitat van veel planten- en diersoorten, zoals wilde selderij en oeverwaluven. Dit toevluchtsoord wordt ook gekenmerkt door zijn constellatie van kleine vijvers die ideaal zijn voor de voortplanting van amfibieën. Het is een geweldige manier om het verrassende ecosysteem om je heen te ontdekken en tegelijk een flinke dosis frisse lucht op te snuiven.



Eiland Tatihou - Saint-Vaast-la-Hougue



BAKENS VAN DE ZEE

In La Manche heeft de mens zich altijd weten aan te passen aan de alomtegenwoordige zee, door er een bondgenoot van te maken en nederig te blijven tegenover de krachtige stromingen. Ze bouwden

vuurtorens en havens om te kunnen leven van de rijkdommen van de oceaan. Ze bouwden ook forten en wallen om indringers af te weren. Vandaag de dag vormen de stenen en de zee samen een uniek erfgoed.

DE TORENS VAUBAN

In de regio Cotentin getuigen de torens van La Hougue en Tatihou van het militaire genie van Vauban. Door hun lichten te kruisen beschermen de twee forten de boten die voor anker lagen in de baai van Saint-Vaast-la-Hougue. Hun doeltreffendheid, voltooid in 1699, werd al snel bewezen: er waagden zich geen Engelse schepen meer in de haven. De uitkijktorens staan sinds 2008 op de Werelderfgoedlijst van UNESCO.

DE HAVEN VAN CHERBOURG.

Dit is een maritieme constructie die niemand onverschillig laat. Vanuit de haven of de hoogten van Cherbourg-en-Cotentin kun je deze schat aan militaire architectuur zien, die zich uitstrekt over 1.500 hectare. Sinds 1783 is het nog steeds de grootste kunstmatige haven van Europa, met 6 kilometer golfbreker. Om te weten te komen hoe het gebouwd werd, ga je aan boord van de boot "Adèle" voor een rondleiding.



DE VUURTOREN VAN GATTEVILLE, KUSTWACHT

De vuurtoren van Gatteville, die op een na grootste vuurtoren van Frankrijk, heeft een van de sterkste stromingen van Europa aan zijn voeten. Ratelende golven, opborrelend wit schuim dat de lucht in wordt geslingerd, de hoge getijden botsen op deze indrukwekkende granieten kolos! Het is een van de vele vuurtorens die zeelieden langs de kust van het Kanaal leiden.

PORT RACINE

Dit kleine vissershaventje is zo pittoresk als het maar kan worden. Beroemd als de "kleinste haven van Frankrijk", is dit een magische plek waar enkele kleurrijke vissersbootjes een sfeer van sereniteit oproepen. 27 bevoorrechte bezoekers kunnen hier hun kleine vaartuigen aanleggen, beschut tegen de Normandische stromingen. Om de magie van de plek compleet te maken, bereik je Port Racine vanaf de GR®223.

GRANVILLE EN DE BOVENSTAD

Vanaf het rotsachtige voorbergte waakt de bovenstad over haar inwoners en de zee. Het historische centrum, omringd door vestingmuren die tijdens de Honderdjarige Oorlog werden gebouwd, is zeker een bezoek waard. Smalle geplaveide straatjes, particuliere herenhuisen... en aan het einde van de Pointe du Roc een adembenemend panorama over Chausey en de baai van de Mont Saint-Michel. Het toeristenbureau biedt themarondleidingen om alle geheimen van de corsairstad te ontdekken.



DE HUTTEN VAN VAUBAN

In de 18e eeuw stonden er 70 wachthuizen langs de kustlijn van La Manche om deze tegen vijandelijke schepen te beschermen. Vandaag de dag staan er nog een dozijn langs de kustlijn en kunnen ze worden bezocht langs het douanepad. Enkele van de bekendste zijn de hutten van Saint-Jean-le-Thomas, Champeaux, Carolles, Saint-Germain-sur-Ay, Carteret... Vanuit deze stenen hutjes kun je het uitzicht bewonderen en je het leven voorstellen van de soldaten die de wacht hielden op zee.

SPEEL- EN FEESTPLEZIER



LA MANCHE TE VOET

Adembenemende panoramische uitzichten, een diversiteit aan landschappen en licht dat verandert met de seizoenen: dit is wat een wandeling in La Manche je belooft. Beter bekend als het "douanepad", doorkruist de GR® 223 de kustlijn, van de moerassen van de Cotentin tot de baai van Mont Saint-Michel, met de

zee altijd aan de horizon. Stranden, kliffen, kapen, duinen en havens stippelen het landschap uit, zodat je bij elke bocht een andere omgeving en een gevoel van verwondering hebt. Aan de landzijde leiden de groene wegen, jaagpaden en oude pelgrimsroutes naar het hart van een wildernis met duizend kleuren en texturen.



TRAILS IN VOLLE NATUUR

In La Manche wordt sport een beetje, veel, gepassioneerd beoefend... Met zijn ongerepte omgeving, zijn kustlijn en zijn golvende bocage is de regio een natuurlijke speeltuin voor liefhebbers van parcours. Tot nu toe zijn er 4 wandelgebieden erkend, elk met paden die geschikt zijn voor alle niveaus. De routes zijn bewegwijzerd, zodat je er in alle veiligheid en met respect voor het milieu van kunt genieten.

IN DE BAAI VAN MONT SAINT-MICHEL

Een wandelgebied in het hart van de watervallen, kliffen en het kreupelhout van de Mortainais,

met hellingen die grote uitdagingen beloven.

ROND COUTANCES

Startend in Coutances zijn er circuits in het Bois des Vignettes en rond het Etang du Bulsard voor hardlopen in een groene omgeving.

ROND SAINT-LÔ

Drie niet te missen wandelroutes: Saint-Lô, voor een perfecte mix van stad en platteland; Marigny, met zijn vijver en holle wegen; en de natuurlijke site van de Roches de Ham, die een uitzonderlijk panorama biedt over de vallei van de Vire.



Trail naar de watervallen van Mortain

IN DE COTENTIN

Van de wilde duinen tot de steile kliffen van La Hague, de kustlijn van de Cotentin biedt een aantal unieke routes, allemaal met uitzicht op zee!



+ ZOOM

TREKKING IN DE COTENTIN DE BLOGGERS VAN HALLO TRAVELERS HEBBEN DE GR®223 GETEST

Gepassioneerd door natuur en avontuur, delen de bloggers @hellotravelers_ hun escapades op hun blogs en sociale netwerken. In de herfst kwamen ze een van de mooiste wandelroutes van Frankrijk verkennen: de GR®223. Van Portbail-sur-Mer naar Cherbourg-en-Cotentin reisden ze over de steile paden van de Cotentin regio, tussen duinen, kliffen en pittoreske dorpjes. Maar liefst 80 kilometer op de teller, voor drie dagen totale ontkoppeling terwijl je de woeste landschappen van 'Klein Ierland' ontdekt.

Het avontuur kan je lezen op hellotravelersblog.com



NOOIT OP PAD ZONDER WATERFLES!

Met Gourde Friendly neem je afscheid van plastic flessen voor eenmalig gebruik! Dankzij een netwerk van partnerbedrijven in La Manche is het gemakkelijk om je waterfles gratis te vullen. Concrete actie om toerisme te promoten dat meer rekening houdt met het milieu en zijn bronnen. Bekijk de lijst met vulpunten.

gourdefriendly.green



LA MANCHE MET DE FIETS

In La Manche zorgen meer dan 1.200 km aan fietsroutes voor een nieuwe manier om de regio te ontdekken. Of het nu gaat om de Veloscénie, de Vélomaritime, de Vêloroute

des plages du débarquement (Vélo West-Normandië) of de Régalante, ze hebben allemaal een gemeenschappelijk punt: Mont Saint-Michel. Het is de perfecte gelegenheid om de wegen te

doorkruisen, in etappes of als een tour, en de tijd te nemen om op ontdekking te gaan. Onze station-naar-station routes zijn perfect om zachte mobiliteit te combineren met een plezierig fietsavontuur!

+ ZOOM

AVONTUUR OP GRAVEL

DOOR @HELLOLAROUX

Aan het eind van de zomer staken we het Kanaal over van oost naar west: 5-daagse gravelrit van Saint-Vaast-la-Hougue naar Mont-Saint-Michel. Een avontuur op alle terreinen, sportief maar altijd beschouwend, dat ons de regio in een heel nieuw licht liet zien. We legden bijna 300 km af, van het glooiende groene platteland tot de wilde kustlijn, waar grijs, groen en blauw als nergens anders samenkomen. De regen spaarde ons niet, maar de zon en de warmte van de Manchois verwarmden onze harten. En dan heeft de finish in Mont-Saint-Michel zo'n speciaal gevoel, zo sterk, dat de inspanning bijna triviaal wordt. Degenen die van een uitdaging houden, verwelkomen we met open armen!

Ontdek meer over dit avontuur op hellolaroux.com.



MET DE FIETS, IS VEILIGHEID VAN HET UITERST BELANG.

De weg is van iedereen! Voor een goed verkeer:

- Houden we voldoende afstand
- Respecteren we de verkeersregels
- Passen we onze uitrusting aan.

VAN COUTANCES TOT CHERBOURG

98 KM, 2 OF 3 DAGEN

Vanuit Coutances voert deze route je door moerassen, door heggen omgeven landbouwgrond en pittoreske dorpjes. Nadat je de kathedraal van Coutances hebt bezichtigd, neem je de groene route naar La Haye en volg je de Vélomaritime tussen rustige wandelpaden en landweggetjes om de Cotentin te bereiken. Onderweg ontdek je een schat aan historisch erfgoed, lokale producten en een heleboel nieuwe dingen! Stop zeker even bij een van de vele ciderboerderijen voordat je aankomt in Cherbourg.



VAN CARENTAN TOT CHERBOURG

133 KM, 4 DAGEN

Een tocht tussen land en zee voor een authentieke duik in de geschiedenis! Het is een fietstocht rijk aan herinnering: D-Day wordt aangehaald in het bijzonder door de stad Carentan en Utah Beach: de periode van Vauban wordt zichtbaar in Saint-Vaast-la-Hougue en op het eiland Tatihou zie je de militaire architectuur van Cherbourg. Je doorkruist ook de wilde landschappen van het regionale natuurpark Marais du Cotentin et du Bessin.



VAN SAINT-LÔ NAAR MONT SAINT-MICHEL

170 KM, 4 DAGEN



Stap vanaf het station van Saint-Lô op de fiets naar La Merveille om de verschillende facetten van La Manche te ontdekken. Geniet er van een reeks prachtige etappes langs jaagpaden, groene landschappen, wilde landschappen en de baai van Mont Saint-Michel. Deze unieke fietstocht wordt opgeluisterd door gastronomische en culturele stops en prachtige panoramische uitzichten. Ontdekkingen en fysieke uitdagingen op het programma!



MET DE WIND

IN DE ZEILEN

Door de ligging van het schiereiland is het Kanaal de ideale speelplaats voor licht zeilen. Van oost naar west, de windrichting en de hoge getijden bieden perfecte plekken om je zeilvaardigheden te leren en te verbeteren. Je kunt over het water glijden, over het zand razen, de wind temmen, de golven trotseren: sensatie en vrijheid zijn voor jou. Windsurfen, wingfoil, strandzeilen, kitesurfen of zeilen - ontdek waar en hoe je kunt genieten van licht zeilen op het Kanaal!



WANNEER EN WAAR OEFENEN?

Wind, getij, deining... bekijk de omstandigheden in real time op de website van Attitude Manche. Deze nieuwe tool helpt je de ideale plek te vinden voor jouw stijl, niveau en huidige weersomstandigheden in heel Frankrijk. Deze omvatten

- de specifieke kenmerken van spots
- laanwezige gevaren
- beschermde ornithologische gebieden vermijden
- de disciplines die de voorkeur genieten op de site en de praktijkniveaus

ZEILBOTEN

Catamaran, trimaran of rubberboot, er zijn verschillende soorten zeilboten die bij jou en je niveau passen. Multihulls staan bekend om hun grote stabiliteit en snelheid en zijn net zo leuk om te leren zeilen als voor sportieve activiteiten. Talloze introductiecurssussen geven je een voorproefje van het plezier van zeilen. Je kunt ook aan boord gaan van een zeilboot voor een tocht of een kort verblijf op het water, alleen of met een schipper. Zeilboten zijn ook te huur bij zeilcentra in La Manche.



WINGFOIL

Iedereen die het geprobeerd heeft, zegt het: je bent net Aladdin op zijn vliegend tapijt! De wingfoil combineert een board met een vin, de foil, met een vliegerachtige vleugel, de wing. Het duurt niet lang voordat je het onder de knie hebt: je zult het heerlijk vinden om over het water te glijden.

KITESURFEN

Als je altijd al graag hebt gevliegerd en op zoek bent naar een nieuwe sensatie op het water, probeer dan eens kitesurfen! Balancerend op een plank en met een harnas vastgemaakt aan je zeil, leer je de weersomstandigheden te beheersen om er je voordeel mee te doen. Perfect voor avonturiers op zoek naar adrenaline.



WINDSURFEN

Met zijn winderige kustlijn en spots in verschillende richtingen staat het Kanaal bekend om de omstandigheden die perfect geschikt zijn voor windsurfen. Deze activiteit, ook wel bekend als windsurfen, vereist enige oefening en beheersing van de elementen om optimaal te kunnen genieten. Snelheid, springen, slalommen tussen de golven... speel naar je hartenlust!

STRANDZEILEN

Strandzeilen is de ideale manier om te genieten van de brede stranden bij eb. Het is erg populair bij gezinnen en kan zonder bijzondere kennis of techniek worden beoefend. Het extraatje? Goed bedekt, je kunt het het hele jaar door doen, zelfs in de winter.



RECORD

GRANVILLE -
CHAUSEY

**29 MINUTEN 30
WINGFOIL**

Dat is de tijd die wingfoilkampioenen Orane Ceris en Alan Fedit neerzetten om Causey te bereiken vanuit Granville. De twee atleten gingen de snelheidsuitdaging aan in het Engelse Kanaal en legden de 10 mijl die het vasteland van de archipel scheidt af door over het water te glijden. Het was een kans voor hen om de regio en de kustlijn te ontdekken, die bijzonder geschikt is voor deze watersport.



WANDELINGEN EN PAARDRIJTOCHTEN

AGON- COUTAINVILLE

NAAR DE OESTERBANKEN

Maak een wandeling langs het strand en geniet van het panoramische uitzicht op de oesterbanken en bouchotmosselen rond de Pointe d'Agon-Coutainville. Vanaf het zand kun je alle schoonheid van deze wilde natuurplek bewonderen. Geniet aan het einde van de wandeling van een proeverij van lokale oesters!

BAAI VAN JONVILLE

IN DE VOETSPOREN

VAN VAUBAN

Ga naar de oostkust voor een wandeling met uitzicht op het eiland Tatihou en de toren van Vauban in Saint-Vaast-la-Hougue. Je ontdekt meer over het maritieme milieu en zijn flora en fauna. Een 100% natuurlijke ervaring!

HAVEN VAN REGNÉVILLE

TUSSEN LAND EN ZEE

Onderweg ontdek je kleine stenen gehuchten voordat je het charmant vissersdorpje, Regnéville-sur-Mer passeert. Na een bezoek aan het middeleeuwse kasteel en de kalkovens ga je op weg naar de kustrivier Sienne. En last but not least: een ciderproeverij!



DE VALLEI LA VIRE VAN GROENE PADEN NAAR DE NORMANDISCHE BOCAGE

Ga wandelen op het platteland! Ga naar Gourfaleur langs het jaagpad van la Vire voordat je stopt bij Sainte-Suzanne-sur-Vire en de beschermde kerk. Andere ontdekkingen onderbreken de terugreis tussen natuur en erfgoed voor een proeverij van lokale producten.



◀ PORTRET

MARINE SIRON, DE GOEDE PAARDENFEE

Marine Siron is een van degenen die voor La Manche hebben gekozen. Het was een tragedie die haar hier bracht, een ongeluk dat haar van haar carrière als jockey beroofde, maar haar nog dichterbij de paarden bracht. Ze is nu therapeute en heeft haar eigen thalassotherapiecentrum voor paarden geopend in Dragey. Ze neemt gewonde paarden of paarden die rust nodig hebben op en helpt ze weer in vorm te komen. Toen de jonge vrouw de baai van Mont Saint-Michel ontdekte, was het liefde op het eerste gezicht: hier zou ze haar levensproject lanceren, op een steenworp afstand van de zee. Of het nu is om de batterijen op te laden of om het moreel van de dieren een boost te geven, de voordelen zijn onmiskenbaar en zijn een echte aanwinst voor de gezondheid en prestaties van de paarden. Massages, strandwandelingen, baden in zee... Er is hier alles om ze zich thuis te laten voelen.

Een portret uit de documentaire *D'herbe et d'embruns*.

BAAI MONT SAINT- MICHEL NATUUR EN VERWONDERING

Op een paard of op een pony, het uitzicht zal betoverend zijn! Deze wandeling bij de "bec d'Andaine" biedt je prachtige panoramische uitzichten tussen stranden en duinen, met in de verte de waakzame Mont Saint-Michel. Een uitzonderlijke natuurlijke omgeving die je kunt verkennen terwijl je gids anekdotes vertelt.

+ ZOOM DE TIJDELIJKE HIPPODROOM VAN JULLOUVILLE



Het is een eeuwenoude traditie in La Manche! Elk jaar worden tijdelijke renbanen gebruikt om paardensportevenementen te organiseren op soms onverwachte locaties en in uitzonderlijke omgevingen. De bekendste is de hippodroom van Jullouville. Sinds 1910 ontmoeten de grote kampioenen elkaar elk jaar bij eb op het zand voor de Trophée des plages, waar meer dan honderd paarden voor de ogen van bezoekers racen.



BEZOEK LA MANCHE

POPULATIE

PINGUÏNS OF MANCHOIS? DE KEUZE IS AAN JOU! (Bron: INSEE 2022)

- **496.815** inwoners (83 inwoners/km²) - **La Hague** **11,444**
- **Cherbourg-en-Cotentin** **78 028** - **Avranches** **10,225**
- **Saint-Lô** (prefecture) **19,352** - **Carentan-les-Marais** **10,220**
- **Granville** **12,799** - **Coutances** **8,372**

GEOGRAFIE

- **138 km** van noord naar zuid en **59 km** van oost naar west
- **Gebied: 5.951 km²**
- **674 km** kustlijn
- **De eilanden:** Mont Saint-Michel, Tombelaine, Chausey, Tatihou, Saint-Marcouf en Île Pelée.

HOE IN LA MANCHE GERAKEN?

- Door de A13 vanuit Parijs, dan de RN13 of A84 vanuit Caen. Vanuit Rennes kun je er ook gratis heen via de A84.
- **Zonder auto** : negen stations geven je toegang tot La Manche zonder auto. Het regionale en intercommunale busnetwerk brengt je vervolgens overal in de rest van het departement.

+ ZOOM

ZOEK JE ACCOMMODATIE IN LA MANCHE

Aan zee of op het platteland, bereid uw vakantie in La Manche voor door het selecteren en boeken van uw huuraccommodatie, hotel, bed & breakfast, camping, vakantiedorp of ongewone accommodatie op

manche-tourism.com
houding-manchet.fr



EXCURSIES NAAR DE EILANDEN

CHausey-EILANDEN

Van Granville met de sterren Jolie France

DE ANGLO-NORMANDISCHE EILANDEN

Vanuit Granville, Barneville-Carteret of Diélette met Manche Iles Express

Van Cherbourg-en-Cotentin met Condor Ferries

ENGELAND & IERLAND

Vanuit Cherbourg-en-Cotentin met Brittany Ferries, Irish Ferries en Stena Line

The Attitude Manche Destination Magazine #10 is gepubliceerd in maart 2026 door: Attitude Manche - Equinoxe - 586, rue de l'Exode- 50 000 SAINT-LÔ / contact@attitude-manche.fr / 02 33 05 98 70

Tekst door Attitude Manche en Valérie Courteille - admindotcom/ Ontwerp: DGC Communicatie - Saint-Lô - 2025 / Modified by Attitude Manche - 2026

Druk: DRUKKERIJ LE REVEREND



Fotocredits: A. Berg (p. 27), Captain Yvon (p. 25), M. Coquard/Best Jobers (cover en p. 17), Coraline et Léo photographie/WOLF (p. 9), D. Daguer (p. 16-21), V. Debels (p. 16), Esprit Grand Large (p. 21), D. Grifouillère (p. 8), G. Hédouin (p. 11), Hello La Roux (p. 4-23-28), Hello Travelers (p. 25), X. Lachenaud/Attitude Manche (p. 4-6-7-9-11-13-14-15-16-18-19-24-26-29-31-33-34-36), A. Lavalle/Saint James (p. 14), La Ferme de Cara-Meuh! (blz. 15), A. Leroy (blz. 4-12-13-26-27), Maad Films/Attitude Manche (blz. 2), G. Mignard (blz. 20-25-30), M. Mochon (blz. 15), O. Pasturel (blz. 32-33), J. Perrotte (blz. 19), A. Picot (blz. 17-29), B. Pontais (blz. 7), M.-A. Thierry (blz. 10), X. Reproductie, zelfs gedeeltelijk, van artikelen of illustraties gepubliceerd in dit tijdschrift is ten strengste verboden. Dit magazine is niet contractueel en kan, ondanks alle zorg die besteed is aan de productie, fouten bevatten waarvoor Attitude Manche niet verantwoordelijk kan worden gehouden.

Ingedeeld naar grondgebied van het noorden tot het zuiden van het departement,
vervolgens in alfabetische volgorde van de steden in de VVV-kantoren

**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

Open in juli en augustus



CHERBOURG-EN-COTENTIN



GOURY (gemeente La Hague)

PORT-BAIL-SUR-MER



QUINÉVILLE

Open in juli en augustus

SAINT-VAAST-LA-HOUE



VALOGNES



**OFFICE DE TOURISME
DE LA BAIE DU COTENTIN**

ot-baieducotentin.fr

tourisme@ccbd.fr



CARENTAN-LES-MARAIS

02 33 71 23 50



SAINTE-MÈRE-ÉGLISE

02 33 21 00 33



**OFFICE DE TOURISME
CÔTE OUEST CENTRE MANCHE**

tourisme-cocm.fr

tourisme@cocm.fr

02 33 45 14 34



LESSAY



PIROU

Open juli en augustus

SAINT-GERMAIN-SUR-AY

Open in juli en augustus

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

saintlo-tourisme.fr

tourisme@saint-lo-agglo.fr



SAINT-LÔ

02 14 29 00 17



TORIGNY-LES-VILLES

Gesloten in het seizoen

02 33 77 42 22



COUTANCES TOURISME

tourisme-coutances.com

accueil@tourisme-coutances.fr

02 33 19 08 10



AGON-COUTAINVILLE



BLAINVILLE-SUR-MER

COUTANCES



GAVRAY-SUR-SIENNE

GOUVILLE-SUR-MER

HAUTEVILLE-SUR-MER



**OFFICE DE TOURISME
DE VILLEDIEU INTERCOM**

villedieutourisme.com

contact@villedieutourisme.com

02 33 61 05 69



**OFFICE DE TOURISME
GRANVILLE TERRE & MER**

tourisme-granville-terre-mer.com

information@otgtm.fr

02 33 91 30 03



BRÉHAL

Open in seizoen

GRANVILLE



JULLOUVILLE

Open in seizoen

SAINT-PAIR-SUR-MER

Open in seizoen

**MONT SAINT-MICHEL
NORMANDIE TOURISME**

ot-montsaintmichel.com

02 33 60 14 30



AVRANCHES

tourisme.avranches@msm-normandie.fr



GENÈTS

tourisme.genets@msm-normandie.fr



LE MONT-SAINT-MICHEL

tourisme.lemontsaintmichel@msm-normandie.fr



MORTAIN-BOCAGE

tourisme.mortainbocage@msm-normandie.fr



PONTORSON

tourisme.pontorson@msm-normandie.fr



**SAINT-HILAIRE-
DU-HARCOUËT**

tourisme.sthilaireduharcouet@msm-normandie.fr



ALLE
INFO





Green River Valley Festival - Vains-Saint-Léonard

manche-tourism.com
attitude-manche.fr

NORMANDIE

LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT 

 **Attitude**
Manche