

# DÉCOUVREZ LA MANCHE

en Normandie !

DESTINÉ  
AUX PROFESSIONNELS  
DU TOURISME

Attitude  
Manche

## BIENVENUE DANS LA MANCHE un Petit Coin de Paradis...

Précieuse par nature, La Manche se distingue par son littoral exceptionnel, la variété de ses paysages préservés, son riche patrimoine et sa fierté revendiquée : l'Attitude Manche !

Le territoire est engagé dans une démarche d'hospitalité afin de garantir un modèle touristique vertueux qui profite autant aux visiteurs qu'aux habitants. Les comportements respectueux de l'écosystème manchois sont encouragés ; cette « adhésion » est volontaire de la part des professionnels du tourisme et des visiteurs qui s'apprêtent à séjourner sur la destination.

## ATTITUDE MANCHE Qui sommes-nous ?

C'est l'Agence en charge de l'Attractivité du Territoire de la Manche, dont la promotion touristique du département.

Attitude Manche est à votre disposition pour enrichir vos circuits et séjours ; une assistance sur un thème de voyages, des idées pour l'enrichir, des propositions adaptées aux clientèles, des visuels pour agrémenter les brochures... Nous vous fournissons toutes les informations et vous aidons à trouver et contacter les professionnels de notre territoire.





La tour Vauban - Saint-Vaast-la-Hougue



Le Marité à Chausey



Cap Levj

## LA MANCHE

# Une pépite pour vos programmations !

Que vous soyez un voyageur généraliste ou spécialisé : La Manche est une destination séduisante sous bien des aspects.

Bien sûr c'est ici que vous retrouverez le mondialement connu Mont Saint Michel avec son village médiéval et sa baie vivant au rythme des marées...

Mais aussi les célèbres plages qui ont vu débarquer des milliers de soldats en Juin 1944...

Et puis des trésors moins connus ; le long de nos 674 kms de côtes et en rétro littoral : des châteaux, des abbayes, des musées, des réserves naturelles, des collines, des bocages, des falaises, des cascades, des jardins, des sentiers de randonnées, des grands itinéraires vélos, des fabriques de parapluies et de cloches... et bien sûr de délicieux produits locaux !

Notre presqu'île fourmille de lieux inspirants et époustouffants que nous vous proposons de parcourir dans cette brochure pour vous inspirer de nombreux circuits...

Le climat est océanique et permet de ne jamais avoir trop froid l'hiver et jamais trop chaud l'été ; donc aucune mauvaise période pour venir !

## DÉMASQUEZ LA MANCHE : TERRITOIRE DE TOUS LES POSSIBLES !

### SOMMAIRE

La Manche : Terre de Liberté	p.4
Le Mont Saint Michel et sa Baie	p.5
Un Littoral, Des Littoraux...	p.6 et 7
Développement Touristique Durable	p.8 et 9
Produits Locaux	p.10
Savoir Faire et Visites techniques	p.11
Un peu d'Histoire...	p.12 et 13
Pleine Nature...	p.14 et 15



# LA MANCHE, TERRE DE LIBERTÉ

Utah Beach

En Juin 1944, des milliers de soldats européens et américains ont débarqué et sauté en parachutes sur Carentan, Sainte-Mère Eglise et Utah Beach... La mission principale, hormis bien sûr libérer la France des nazis, était d'une part de s'emparer de Carentan afin d'unir le front entre les plages d'Utah et d'Omaha (= Calvados) et d'autre part de conquérir le port en eau profonde de Cherbourg. Il faudra des batailles meurtrières pour atteindre ces objectifs.

Une grande fête a lieu tous les ans en juin, en Baie du Cotentin, pour commémorer l'« Anniversaire du Débarquement » des Alliés en juin 1944. Mais tout au long de l'année, il est possible de se plonger dans l'ambiance de l'époque ; que ce soit dans le quotidien des français sous l'occupation, ou dans les combats des soldats.

## VOICI QUELQUES EXEMPLES DE SITES RETRAÇANT L'HISTOIRE :

- La « **Batterie d'Azeville** » : édifée en 1941, c'est l'une des premières constructions du mur de l'Atlantique en France. Elle était chargée de défendre, depuis l'intérieur des terres, les plages de la Côte Est du Cotentin : c'est 350 m de souterrains, pour 170 soldats, qui ont été réhabilités et qu'il est possible de parcourir ; [batterie-azeville.manche.fr](http://batterie-azeville.manche.fr)
- La « **Batterie de Crisbecq** » : dortoirs, cuisine, soutes à munitions, infirmerie... Elle comporte 22 points de visites : cette « batterie » est un village de soldats allemands pendant l'occupation à elle toute seule ! [batterie-marcouf.com](http://batterie-marcouf.com)
- Le « **World War II Museum** » à Quinéville : propose une scénographie originale incluant la reconstitution d'une rue des années 40 avec ses boutiques et l'ambiance sonore de l'époque : [worldwar2-museum.com](http://worldwar2-museum.com)
- Le « **Musée du Débarquement d'Utah Beach** » : est implanté sur les lieux mêmes du Débarquement. Cette visite permet de comprendre pourquoi cette plage fut choisie et en quoi ce fut un succès militaire et technologique : [utah-beach.com](http://utah-beach.com)
- L'« **Airborne Museum** » à Sainte Mère Eglise : situé sur la place de l'église sur laquelle le parachutiste John Steele est resté accroché pendant des heures. Ce site vous plonge dans l'univers des parachutistes américains jusqu'à leur embarquement pour la Normandie ; salle de briefing, avions... : [airborne-museum.org](http://airborne-museum.org)
- Le « **DDay Experience** » à Saint Côme du Mont : offre un parcours interactif sur les traces des parachutistes et une découverte immersive du « Dead's Man Corner »... : [dday-experience.com](http://dday-experience.com)
- La « **Belle de Carentan** » : c'est une sortie en mer au départ du port de Carentan permettant de voir la côte comme les soldats ont pu la découvrir le 6 juin 1944 : [ot-baieducotentin.fr/decouvrir/patrimoine-naturel-cotentin/belle-de-carentan](http://ot-baieducotentin.fr/decouvrir/patrimoine-naturel-cotentin/belle-de-carentan)
- Le « **Normandy Victory Museum** » à Catz / Carentan : scénarise l'histoire de la bataille des haies, période moins connue, qui eut lieu juste après le Débarquement : [normandy-victory-museum.fr](http://normandy-victory-museum.fr)



# LE MONT SAINT-MICHEL ET SA BAIE

Le Mont Saint Michel et son **abbaye** sont un lieu de pèlerinage international. Sa **baie** est inscrite sur la liste du **patrimoine mondial culturel et naturel de l'UNESCO**.

Cette merveille architecturale médiévale domine le paysage et offre un spectacle naturel époustouflant tout au long des marées. **À marée haute, le Mont-Saint-Michel redevient une île.**

## FOCUS SUR... LES GRANDES MARÉES DU MONT SAINT-MICHEL

Les marées sont dues à **l'action de la lune et du soleil**, qui provoquent un **mouvement sur la masse de nos océans**.

Lorsque ces astres sont alignés avec la terre, les attractions s'ajoutent, on est en période dite de « **vives-eaux** », cela correspond aux périodes de **fortes marées**.

Au contraire, si les astres forment un angle droit, les attractions s'atténuent, on est en période de « **mortes-eaux** », cela correspond aux périodes de **faibles marées**.

Les marées les plus fortes ont lieu 36 à 48 heures après les pleines et nouvelles lunes et donc **tout au long de l'année**.

Ces phénomènes sont accentués dans la baie du Mont-Saint-Michel ; le rocher se trouvant au fond de la baie, la mer, en période de mortes-eaux, n'arrive pas jusqu'à lui.

Par contre, lors d'une période de vives-eaux, la mer atteint le Mont, mais seulement **4h30** après le début de la montée des eaux, et cela **tous les quinze jours environ**.

**Au Mont Saint-Michel ont lieu les plus grandes marées de l'Europe continentale : jusqu'à 15 mètres de différence entre basse et haute mer. La mer se retire à 15 kilomètres des côtes et remonte très rapidement.**

## "LE MASCARET"

À la marée montante : on peut admirer le « mascaret » ; c'est une vague pouvant atteindre plusieurs dizaines de centimètres lors des vives eaux.

Elle prend des proportions plus importantes lorsqu'elle rentre dans l'embouchure d'un fleuve. En baie du Mont Saint-Michel, le mascaret remonte les cours de la Sée, de la Sélune et du Couesnon.

On peut l'observer depuis de nombreux sites : Grouin du Sud à Saint-Léonard, Le Rivage à Vains, Le Pont de Marcey Les Grèves, Le Gué de l'Épine au Val Saint-Père, le Pont de Pontaubault, La Roche Torin à Courtils, ect....

Les sites sont beaux mais peuvent être dangereux ; il n'est pas conseillé de s'y aventurer seul mais plutôt accompagnés de guides professionnels qui encadrent des sorties et observations dans toute la baie du Mont ; traversées des grèves dans la baie (en aller simple, en aller-retour, en boucles, au soleil levant, au soleil couchant...), sorties thématiques sur les grandes marées, les oiseaux, la sédimentation, les plantes, les prés-salés, les polders...



La plage du Plat-Gousset à Granville

# UN LITTORAL, DES LITTORAUX...

De la Baie du Mont Saint-Michel à Utah Beach : La Manche c'est 674 kms de littoral préservé, ponctué de charmantes stations balnéaires, criques sauvages, îles...

## VOICI UN TOUR D'HORIZON

Départ de **Granville** : ville bâtie sur un promontoire rocheux qui ferme la baie du Mont-Saint-Michel

Granville Terre et Mer est un territoire très dynamique tout au long de l'année avec ses plages, ses falaises, son art de vivre, ses remparts, ses ports, son archipel et ses événements... : le Carnaval de Granville est une véritable institution qui est classée au patrimoine mondial immatériel de l'Unesco : [carnaval-de-granville.fr](http://carnaval-de-granville.fr)

Au cœur d'un jardin à l'anglaise, suspendu à la falaise de Granville et face à la mer, le musée « **Christian Dior** » abrite la maison qui vit grandir le grand couturier. Il propose, chaque année, une exposition de mode entièrement renouvelée : [musee-dior-granville.com](http://musee-dior-granville.com)

« **Les Iles Chausey** » : quartier insulaire de Granville, à 15 km au large de la Pointe du Roc, avec ses eaux turquoise, roches et récifs perdus en pleine mer : Chausey est un archipel unique. De nombreuses balades et escales en bateau sont possibles notamment en « Vieux Gréements » : [lemarite.com](http://lemarite.com), [lagranvillaise.org](http://lagranvillaise.org), [espritgrandlarge.com](http://espritgrandlarge.com)...

**Puis du Cap de Granville au Cap de Carteret** : huit havres se dessinent le long d'un littoral encore sauvage et préservé. Le premier en remontant vers le Cotentin est le Havre de la Vanlée.

## Puis, remontée par **Les Côtes des Havres et des îles :**

**Le Havre de La Vanlée** : 10 hectares de prés-salés, salines et herbus. Il se distingue par sa fascinante route submersible ; traversant le havre jusqu'à la mer, elle est plongée sous l'eau durant les grandes marées...

**Le Havre de Regnéville-sur-Mer** : c'est le plus vaste de la Manche : 1800 hectares entourés par deux sites remarquables : le village de Regnéville-sur-Mer et la Pointe d'Agon-Coutainville.

**Le Havre de Blainville-sur-Mer** : terre ostréicole par nature : ici c'est l'observation des parcs à huîtres qui se dessinent au gré des marées.

**Le Havre de Geffosses** : véritable paradis des oiseaux entre terre et mer ; ils viennent ici hiverner, se reproduire ou faire escale selon les saisons.

**Le Havre de Saint-Germain-sur-Ay** : intégré au Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin, ce havre est l'un des plus sauvages de la côte.

**Le Havre de Surville** : se caractérise par sa constellation de petites mares propices à la reproduction des amphibiens.

**Le Havre de Port-Bail** (= début de la « Côte des Isles » = face aux îles anglo-normandes) : Il sépare le havre sud du havre nord et mène du bourg de Portbail vers la Plage.

## A PROXIMITÉ :

**Les Dunes de Lindbergh** : elles font partie du grand massif dunaire qui parcourt le littoral de la baie du Mont Saint-Michel jusqu'au Cap de la Hague.

**Le Havre de Carteret** : situé au cœur de Barneville-Carteret. Protégé par le Cap de Carteret où son phare domine, cet estuaire couvre 90 hectares dont une majorité de prés-salés. Le Havre de Carteret est une terre de contrastes partagée entre le charme du centre-ville animé et les étendues sauvages au goût de bout du monde.

## Et enfin, **le Cotentin** : au nord de la Manche

Avec **La Hague** ; à l'ouest du Cotentin ; une presqu'île au bout de la presqu'île !

Ce territoire offre des paysages à couper le souffle et le tour peut en être fait par le sentier des douaniers (cf. page 15). De jolis coins à découvrir ; **La Mare de Vauville, Le Nez de Jobourg, Le Port Racine, Le Raz Blanchard, le Phare de Goury**... Cette côte peut être également admirée et commentée depuis la mer : [hagueapart.com](http://hagueapart.com)



Saint-Germain-des-Vaux - Port Racine

A environ une heure de traversée des **ports de la Manche** (Dielette, Carteret, Granville) : les « **Iles Anglo-Normandes** » sont à explorer : **Jersey** pour son mélange unique de culture britannique et son art de vivre à la française, **Guernesey** ; surnommée un « jardin sur la mer », **Aurigny** avec les traces de son passé tumultueux ... et enfin **Sercq** : île sans voiture mais avec des calèches ! Ces îles sont rejointes par la compagnie maritime : « Manche Iles » : [manche-iles.com/fr](http://manche-iles.com/fr)

## **Cherbourg** ; au centre du Cotentin

Doté de 5 ports (plaisance, pêche, commerce, croisière et militaire) et protégé par la plus grande rade artificielle du monde : c'est le carrefour de tous les mondes ! Ville d'histoire et de culture, Cherbourg possède un riche patrimoine architectural marqué par la reine Mathilde, Vauban, Napoléon et les années 30...

A ne pas manquer : dans l'ancienne gare maritime transatlantique, chef d'œuvre de l'Art-Déco : « **La Cité de la Mer** » qui retrace l'aventure de l'homme et de la mer. De nombreux espaces au sein de ce site :

« **La Grande Galerie des Engins et des Hommes** » : dès l'entrée dans la gare maritime : observations d'engins avec lesquels les plus grands océanographes internationaux ont pu explorer des fonds inconnus et faire de grandes découvertes...

« **L'Océan du Futur** » : 3 étages d'espaces multimédias avec 17 aquariums dont l'« abyssal » de 10,70 m de profondeur...

« **Titanic, Retour à Cherbourg** » : images, témoignages, objets sur un des plus grands exodes de l'humanité : l'émigration vers les Amériques : de la traversée au naufrage, en passant par la collision... et en chaque lieu : le pont, les coursives de 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> classe, le centre de messagerie, la passerelle de navigation, l'espace central...

« **Sous-Marin : Le Redoutable !** » : c'est le 1<sup>er</sup> sous-marin nucléaire lanceur d'engins français. Visite audio-guidée de 35 minutes, sur 128 mètres de long, pour identifier les lieux de vie des sous-marinières : salle des machines, poste de commandement, cafétéria, cabines de l'équipage et des officiers, salle des torpilles... Et bien d'autres espaces encore à retrouver ici : [citedelamer.com](http://citedelamer.com) !

## **Le Val de Saire** : à l'Est du Cotentin

Ici ; pas de longues plages de sable mais des criques, des ports, des villages : Barfleur, **Gatteville le Phare**, Montfarville, **Saint Vaast La Hougue**, La Pernelle, Quettehou, Saint Pierre Eglise, Fermanville, Le Vast...

Depuis Saint Vaast la Hougue, il est possible de rejoindre, en bateau amphibie, l'« Ile Tatihou » : entourée des flots à marée haute et hérissée d'une « **Tour Vauban** » : l'île est un monde à part entière où se côtoient patrimoine naturel et architectural d'exception.



Saint-Vaast-la-Hougue

Inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, l'édifice et la « Tour de la Hougue » ( jumelle de celle de Saint Vaast) sont des témoins de la fameuse défense côtière imaginée par Vauban.

**Sur l'île à découvrir** : le « Musée Maritime de l'île Tatihou et Tour Vauban », les jardins thématiques, la réserve ornithologique, le sentier des fortifications... [tatihou.manche.fr](http://tatihou.manche.fr)

**Et Nouveau** : « Les Maisons de Tatihou » : hébergements dans les bâtiments historiques de l'île : [lesmaisonsdetatihou.fr](http://lesmaisonsdetatihou.fr)



# DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE DURABLE

Vauville

## FOCUS SUR... LES "MARAIS DU COTENTIN"

**La Manche est dans une dynamique de prise en compte des enjeux du tourisme face au contexte climatique. Plus loin que le constat, les actions se veulent concrètes pour anticiper le tourisme de demain :**

**9 communes** du département sont « **Stations Vertes** » ; 1<sup>er</sup> **label d'écotourisme** de France qui reconnaît les destinations porteuses de sens en faveur d'un tourisme nature, authentique, humain et respectueux de l'environnement. Ces communes sont : **Agon-Coutainville, Barneville-Carteret, Brécey, Ducey-Les Chéris, Mortain-Bocage, Pontorson, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Saint-Jean-le-Thomas** et **Saint-Sauveur-le-Vicomte**.

**Granville Terre et Mer** est « **Green Destination** » : 2<sup>ème</sup> destination française à décrocher le niveau or de cette certification accréditée par le **Conseil Mondial du Tourisme Durable**. C'est une « photographie durable » du **travail engagé d'acteurs socio-professionnels, privés et publics qui agissent pour un tourisme durable pour les humains, la nature et le climat**.

La Manche compte **2 Parcs Naturels Régionaux** : Marais du Cotentin et du Bessin / Normandie-Maine **et 6 réserves naturelles** (= La Tourbière de Mathon, La Forêt Domaniale de Cerisy, La Mare de Vauville, La Réserve Nationale de Beauguillot, Les Marais de la Sangsurière et de l'Adriennerie).

Le territoire dispose de **4 000 hectares de terrains classés au titre des espaces naturels sensibles** et de différentes natures : marais, dunes, falaises, landes, forêt, bocages....

Au cœur du département, sur plusieurs centaines de kilomètres carrés, la faune et la flore y sont omniprésentes.

En hiver ; les marais forment une véritable mer intérieure et en été : on peut naviguer sur les canaux.

La « Maison du Parc » ([parc-cotentin-bessin.fr/maison-du-parc](http://parc-cotentin-bessin.fr/maison-du-parc)) est le site idéal pour se promener, découvrir et comprendre les marais en toutes saisons. C'est aussi le point d'entrée d'un espace naturel remarquable.

La structure « Les Bateliers des Marais » ([decouvertemarais.com](http://decouvertemarais.com)) propose des sorties commentées sur la faune et la flore de ces marais au travers de croisières fluviales sur la Taute, balades privilèges sur la Douve **à bord de barques électriques...**





## FOCUS SUR... LA RÉSERVE NATIONALE "DOMAINE DE BEAUGUILLOT"

Situé au cœur de la « Baie des Veys » (inclus en partie aux « Marais du Cotentin »), cette réserve s'étend sur près de 820 hectares. Le Conservatoire du Littoral et le Domaine Public Maritime se partagent sa gestion.

Son milieu naturel, composé de vasières, prés salés, dunes, mares, prairies abrite un grand nombre d'espèces : oiseaux, mollusques, mammifères, amphibiens et reptiles.

Le site doit sa reconnaissance à l'accueil chaque hiver de 35 000 oiseaux d'eaux et de rapaces : canard siffleur, oie cendrée, faucon pèlerin... mais aussi des phoques veaux-marins... un sacré spectacle !!!

Des aménagements destinés à la découverte des lieux, des observatoires et des visites guidées sont organisées : [parc-cotentin-bessin.fr/la-reserve-naturelle-nationale-du-domaine-de-beauguillot](http://parc-cotentin-bessin.fr/la-reserve-naturelle-nationale-du-domaine-de-beauguillot)



**Nos socio-professionnels développent des activités pour agrémente[r] « durablement » les circuits :**

### Quelques suggestions :

- La « **Maison du Littoral et de l'Environnement** » : située sur la base de loisirs de Collignon (Cherbourg), à quelques dizaines de mètres de la mer, ce site propose des sorties natures, des randonnées guidées et autres sensibilisations à l'environnement : [cherbourg.fr](http://cherbourg.fr)
- La « **Mare de Vauville** » : au nord-ouest du Cotentin, c'est un marais d'eau douce protégé par la mer par un étroit cordon dunaire. Cette réserve naturelle est gérée par le « Groupe Ornithologique Normand » et abrite de nombreuses espèces d'amphibiens. Un sentier balisé et deux passages d'accès à la mer permettent d'en faire le tour. La conservatrice de la réserve propose des visites guidées tout au long de l'année : [reserves-naturelles.org/mare-de-vauville](http://reserves-naturelles.org/mare-de-vauville)
- Le « **CPIE du Cotentin** » : Le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement du Cotentin permet d'explorer tous les milieux naturels (Littoral = estrans, dunes, havres, bocages, forêts, mares, rivières, marais, landes et tourbières), le fonctionnement de tous les vivants (arbres, oiseaux, amphibiens, traces et indices d'animaux...) et l'éco-citoyenneté au quotidien (eau ; source de vie, air intérieur...) lors des nombreuses sorties proposées : [cpiecotentin.com](http://cpiecotentin.com)
- L'« **Association Avril** » : « Nature, Culture, Soif d'idées Eaux... » invite également à de nombreuses balades : « Pêche Découverte Coquillages et Crustacés », « Oiseaux du Havre de Régneville », « Traversée du Havre de la Sienne », « Fréquence Grenouille », « Fascinantes Libellules », « Plantes Sauvages Comestibles », « Nuit de la Chauve-Souris » ... : [associationavril.org](http://associationavril.org)
- « **Birding Mont Saint Michel** » : c'est l'observation des oiseaux et de la faune marine en baie du Mont-Saint-Michel où plus de 250 espèces sont présentes avec notamment une population de grands dauphins et phoques.... Le guide ornithologique et naturaliste anime sur des sorties courtes ou à la journée ou en séjours : [birding-msm.com](http://birding-msm.com)

## ZOOM SUR... LA CENTRALE NUCÉAIRE EDF DE FLAMANVILLE

Quasi invisible depuis la terre, le site de production d'électricité de Flamanville se visite. Le site comprend deux réacteurs en production et un en construction : l'EPR. La visite accompagnée, comprend un circuit sur les falaises qui permet d'avoir un point de vue sur les installations, une conférence expliquant leurs fonctionnements et un parcours menant jusqu'à un simulateur de la salle de commande : [edf.fr/groupe-edf/produire-une-energie-respectueuse-du-climat/visiter-edf/accueil](http://edf.fr/groupe-edf/produire-une-energie-respectueuse-du-climat/visiter-edf/accueil)



# PRODUITS LOCAUX

La destination offre un large choix de coquillages, crustacés et poissons.... Et comme tout territoire normand qui se respecte, il y a le beurre, la crème, le camembert, la pomme, le cidre, le Calvados....

Terre d'élevage et maraichère, la Manche ravit aussi les papilles avec des viandes aux saveurs fines (l'agneau de pré salé) et de fruits et légumes de toutes variétés (carottes de Créances...).

Les talents des maraîchers, éleveurs, pêcheurs et autres fournisseurs conjugués à ceux des chefs cuisiniers subliment ces produits du terroir. Pour agrémenter les circuits, ces richesses peuvent être retrouvés chez les producteurs ou dans les restaurants.

## Quelques exemples de produits salés :

- « **La Balade d'Anton** » : depuis la station balnéaire d'Agon-Coutainville, confortablement installé à bord d'une remorque tractée, c'est une immersion dans la mytiliculture et l'ostréculture à proximité des tracteurs, grues et barges des travailleurs de la mer ! Cette sortie commentée dure le temps d'une basse mer (1h45) et mène à une pêche sur l'estran encore utilisée, pour une découverte, et dégustation, d'un patrimoine maritime ancestral ! [labaladedanton.fr](http://labaladedanton.fr)
- « **La Fromagerie Reo** » à Lessay : Le visiteur se voit révéler l'histoire de la fromagerie avec sa fabrication de produits et bien sûr ; une dégustation de Camembert Réo ! [reo.fr](http://reo.fr)

## Quelques exemples de produits sucrés :

- « **Lait Douceur de Normandie** » à Saint Sauveur Le Vicomte : c'est un atelier de fabrication artisanal de confitures de lait, avec un salon de thé. Sa naissance est due à un livre de recettes retrouvé dans le grenier familial et qui nous offre aujourd'hui des gourmandises variées : les « Fondants du Cotentin » (chocolats), la « Menthea » (alcool à base de « Calvados »)... à consommer sans modération !!! [lait-douceur.com](http://lait-douceur.com)

- « **Cara-Meuh** » à Vains : près du Mont Saint Michel ; c'est une exploitation laitière, éthique, qui transforme le lait en caramel : « les Cara-Meuh ! ». Site dynamique et vaste qui ouvre de nombreuses possibilités : ferme pédagogique, musée, bar.... Et qui reçoit même des festivals ! [cara-meuh.com](http://cara-meuh.com)

## Quelques exemples pour « s'hydrater » :

De nombreuses cidreries se visitent dans la Manche ; la « **Cidrerie Père Mahieu** » à Bricquebosq, la Cidrerie les « **Vergers de la Passion** » à Rauville la Bigot, la Cidrerie « **Théo Capelle** » à Sotteville ...

Certains, comme Le « **Domaine de Coquerel** » dans le sud Manche modernisent leur production et proposent du « Gin Normand » par exemple...

Toutes les producteurs du territoire peuvent être retrouvés ici : [attitude-manche.fr/produits-locaux](http://attitude-manche.fr/produits-locaux)

Et de nombreux produits sont en vente dans notre boutique : « **M' Fabrik** » au cœur de la Manche à Saint-lô et sur le site : [boutique-manche.fr](http://boutique-manche.fr)



# SAVOIR-FAIRE ET VISITES TECHNIQUES

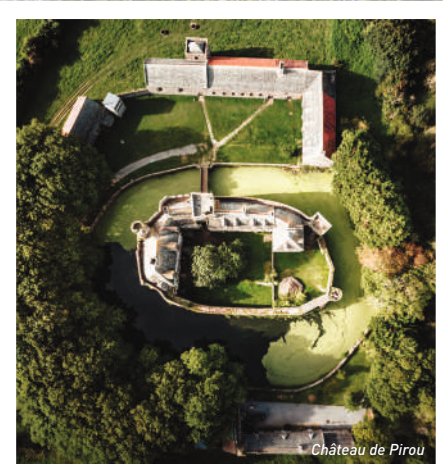
Dans la Manche, les artisans sont particulièrement sensibles au maintien des traditions. Des savoir-faire historiques, des gestes ancestraux mais aussi des technologies à la pointe se mélangent !

De nombreuses entreprises ouvrent leurs portes pour dévoiler l'envers de leurs décors, leurs fonctionnements, leurs techniques, leurs passions...

## Quelques suggestions du nord au sud du territoire :

- « **Les Parapluies de Cherbourg** » : manufacture au cœur de la ville, elle existe depuis 1800 et a vu sa popularité exploser dans les années 60 lors de la sortie du film portant son nom. À ne pas manquer : la boutique aux allures haussmanniennes qui présente tous les modèles ainsi que des collections uniques : [parapluiedecherbourg.com](http://parapluiedecherbourg.com)
- « **Lehodey Vani-Bois** » : **Vannerie à Rémilly Sur Lozon** : c'est 160 ans de tressage de fibres végétales et 100% manuel. Atelier de fabrication et musée révèlent l'histoire de cette structure labellisée « patrimoine vivant » : [parc-cotentin-bessin.fr/lehodey-vani-bois](http://parc-cotentin-bessin.fr/lehodey-vani-bois)
- « **La Fonderie de Cloches** » à Villedieu Les Poêles : c'est un atelier construit en 1865 et spécialisé dans la fabrication de cloches et de bronzes d'Art. Héritier d'une longue tradition de Fondeurs de Cloches depuis le Moyen Âge : une centaine de cloches monumentales voient le jour chaque année perpétuant ainsi le savoir-faire et les méthodes des compagnons d'autrefois. Le site gère aussi l'installation et de la maintenance des cloches, horlogerie d'édifices, d'installations électriques et électroniques rattachées à l'Art Campanaire : [cornille-havard.com](http://cornille-havard.com)
- « **L'Atelier du Cuivre** » à Villedieu Les Poêles : fondé en 1850, également toujours en activité, cette structure perpétue la tradition de la dinanderie et de la gastronomie française : chaudronnerie, repoussage, étamage, polissage... pour des bassinoires, cannes à lait, alambics, chaudrons, bassines à confiture, batteries de cuisines, bars... [atelierducuivre-shop.com/fr](http://atelierducuivre-shop.com/fr)
- « Manufacture **Mauviel1830** » à Villedieu Les Poêles : fabricants d'ustensiles de cuisson depuis 1830, la manufacture propose des produits d'une qualité exceptionnelle à destination des plus grands chefs étoilés et des amoureux de la gastronomie. À noter : en 2018 « In Situ1830 » est créé : boutique-cuisine où l'on peut à la fois : apprendre, partager, et cuisiner... : [mauviel.com](http://mauviel.com)
- « **Les Ateliers Saint James** » : situé en Baie du Mont Saint Michel depuis 1889, c'est l'histoire de la fabrication de ce fameux « vrai chandail marin », à la maille si serrée qu'on le dit imperméable, qui est contée : toutes les étapes de la conception à la fabrication. Cette entreprise est labellisée « Entreprise du Patrimoine Vivant » : [saint-james.com](http://saint-james.com)





**En dépit des tragédies vécues par le territoire, les références au passé restent très nombreuses ; de l'époque des Vikings aux Héros de la Libération : le patrimoine de la Manche, qu'il soit religieux, militaire, architectural... est très riche.**

### **Voici une remontée dans le temps via quelques sites :**

#### **Le « Château de Pirou »**

Implanté sur un site viking, c'est une forteresse du XII<sup>ème</sup> siècle. Il est doté de hauts remparts, d'une boulangerie, d'un pressoir, de douves et d'un chemin de ronde : c'est un lieu qui replonge le visiteur au temps de la guerre de Cent Ans. Maintes fois assiégé et restauré, il abrite également « La Tapisserie de Pirou » réalisée au XX<sup>ème</sup> siècle : [chateau-pirou.fr](http://chateau-pirou.fr)

#### **L'« Abbaye du Mont Saint-Michel »**

Au sommet du rocher du Mont Saint-Michel, cette abbaye se hisse à plus de 150 mètres d'altitude. La flèche de son église abbatiale, surplombée par l'Archange Saint Michel, est le symbole du Mont Saint-Michel. Elle fut fondée dans le haut Moyen Age, quand l'évêque Aubert eut 3 apparitions de l'Archange. D'une richesse architecturale incomparable : elle inclue des édifices de style carolingien, roman et gothique. Elle comprend une vingtaine de salles que l'on peut visiter ; réfectoire, aumônerie, salles des gardes / chevaliers et des hôtes, église... et le cloître : écrin de verdure écrin entre ciel et mer ; permettant une magnifique vue sur la Baie ... [abbaye-mont-saint-michel.fr](http://abbaye-mont-saint-michel.fr)

#### **La « Cathédrale de Coutances »**

Emblème de la ville, des visites guidées permettent d'apprendre l'histoire de sa construction en granit de Chausey, du vitrail du Jugement Dernier ou bien encore de l'évêque Geoffroy de Montbray ou de l'invasion des vikings ! [tourisme-coutances.fr/sortez-et-bougez/lieux-de-visite/cathedrale-de-coutances/](http://tourisme-coutances.fr/sortez-et-bougez/lieux-de-visite/cathedrale-de-coutances/)

### **LE PETIT BONUS LE SCRIPTORIAL D'AVRANCHES**

c'est le « Musée des Manuscrits » dans un lieu moderne. Le visiteur traverse l'histoire d'Avranches et du Mont Saint-Michel, depuis l'époque gallo-romaine, à la découverte des manuscrits au Moyen Age. Ce cheminement passe par un corpus de 700 images numérisées, permettant la manipulation virtuelle des manuscrits, à la salle du trésor où sont exposés des volumes de la bibliothèque du monastère du Mont Saint-Michel, en enfin, l'imprimerie... : [scriptorial.fr](http://scriptorial.fr)



Château de Saint-Sauveur-le-Vicomte



Maison Jacques Prévert

## Guides et sorties via les « pays d'Art et d'histoire »

**Des territoires de la Manche se sont engagés à valoriser le patrimoine par des actions définies en lien avec le Ministère de la Culture et la Direction Régionale des Affaires Culturelles.**

Dans ce but : des guides conférenciers proposent des visites, même certaines théâtralisées, des conférences et des sites des expositions visibles tout au long de l'année.

- Le « **Pays d'Art et d'Histoire du Clos du Cotentin** » : avec une offre qui s'étend de l'antiquité romaine (thermes et vestiges de la cité d'Alauna) à la reconstruction de l'après-guerre en incluant :
  - » l'héritage scandinave et les châteaux du Moyen-âge (forteresses de Bricquebec et de Saint-Sauveur-le-Vicomte),
  - » les manoirs de la Renaissance et l'art religieux (abbayes de Valognes, Bricquebec et Saint-Sauveur-le-Vicomte),
  - » les hôtels particuliers valognais des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles, les musées (Musée du Cidre de Valognes, musée Barbey d'Aureville de Saint-Sauveur-le-Vicomte)
  - » et le patrimoine littéraire (Gilles de Gouberville, Jules Barbey d'Aureville) : [lecotentin.fr/pays-dart-et-dhistoire](http://lecotentin.fr/pays-dart-et-dhistoire)
- Le « **Pays d'Art et d'Histoire Coutances** » : avec des visites de la Cathédrale ou sur le thème de la reconstruction de la ville de Coutances après la seconde guerre mondiale, ou bien du jardin public... : [coutances.fr/decouvrir-coutances/histoire-patrimoine/ville-et-pays-dart-et-dhistoire/](http://coutances.fr/decouvrir-coutances/histoire-patrimoine/ville-et-pays-dart-et-dhistoire/)

## Un réseau de sites et musées

Ecomusée ancré sur un territoire, maison d'artiste, musée sur l'histoire maritime ou agricole, site d'activité préindustrielle, château et fortifications côtières, abbaye... le réseau départemental est représentatif de la richesse patrimoniale de la Manche. En voici quelques-uns adaptés aux professionnels du tourisme :

- l'« **Eco-Musée de la Baie du Mont Saint Michel** » à Vains : site qui permet la découverte de la formation et évolution de la Baie, au fil des siècles et des activités humaines et de nombreuses visites « à la carte » : récolte du sel, sortie sur les herbus, « la vie des pêcheurs de la baie »... : [ecomusee-baie.manche.fr](http://ecomusee-baie.manche.fr)
- la « **Maison Jacques Prévert** » à Omonville La Petite : maison et jardin pour retracer la vie et carrière du célèbre poète français qui a choisi le Cotentin comme dernière demeure... : [maison-prevert.manche.fr](http://maison-prevert.manche.fr)
- la « **Ferme Musée du Cotentin** » à Sainte Mère Eglise : ancienne ferme-manoir du début du XX<sup>e</sup> siècle qui plonge dans le quotidien et l'ambiance d'une ferme herbagère à cette époque : visite de la salle commune à l'heure de la veillée, de cellier où l'on conservait le cidre, le pressoir, la boulangerie, l'écurie, l'étable, les charreteries... : [ferme-musee.manche.fr](http://ferme-musee.manche.fr)

**L'ensemble de l'offre de ce réseau peut être retrouvé ici :** [manche.fr/demarches/sortir-bouger/reseau-des-sites-et-musees](http://manche.fr/demarches/sortir-bouger/reseau-des-sites-et-musees)

# PLEINE NATURE...

La Manche est également un terrain de jeu idéal pour la randonnée, le vélo, la pratique d'activités nautiques...

Pour les amateurs ou les confirmés ; le territoire se prête à tous les adeptes avec des lumières qui changent au gré des saisons...

**Voici quelques exemples :**

## POUR LES AMATEURS D'ACTIVITÉS NAUTIQUES

**Dans l'eau ou au bord de l'eau...**

Sur tout le littoral se trouvent des spots, des aménagements, des équipements et des moniteurs pour initier et accompagner ces activités.

Ainsi vous pourrez suggérer du char à voile, du longe côte, du kayak, du paddle, du wingfoil, du kitesurf... mais aussi des sorties en vieux gréements, ou en catamarans...

**Exemples d'écoles de voiles et clubs nautiques présents du nord au sud de la Manche :**

- Dans le Cotentin : le « Pôle Nautique de la Hague » propose en plus la planche à voile, le dériveur, la bouée tractée... : [polenautiquehague.com](http://polenautiquehague.com)
- Dans le Centre Manche : Le « Club Nautique » d'Agon Coutainville propose du trimaran, du speed sail, du cerf-volant ... : [club-nautique-coutainville.fr](http://club-nautique-coutainville.fr)
- Dans le Sud Manche : le « 8 Milles Nautic » regroupe 4 bases nautiques (Granville, Jullouville, Saint Martin de Bréhal et Bréville sur Mer) initie à l'optimiste, à la découverte du milieu marin... et propose même de l'hébergement ! [tourisme-granville-terre-mer.com/](http://tourisme-granville-terre-mer.com/)

Toutes les informations sur ces activités peuvent être retrouvés ici : [attitude-manche.fr/activite-nautique](http://attitude-manche.fr/activite-nautique)



## POUR LES AMATEURS DE MARCHÉ

Le **GR23** : 446 Km entre havres, dunes et falaises, il relie la Baie des Veys sur la côte est, au Mont Saint-Michel sur la côte ouest du territoire.

Surnommé « Le Sentier des Douaniers », ce sont 23 étapes dans un environnement littoral préservé avec quelques touches de bocage normand ponctué de villages au patrimoine riche et souvent insoupçonné.

A noter ; un service de portage de bagages est possible sur plusieurs sentiers pédestres de la Manche : « La Malle Postale » : informations à retrouver ici : [attitude-manche.fr/randonner/preparer-sa-balade/](https://attitude-manche.fr/randonner/preparer-sa-balade/)

Côté terre, les **voies vertes**, le **halage** et les **anciens sentiers de pèlerinage** permettent de découvrir des endroits authentiques et préservés.

Une brochure dédiée à ces activités peut être retrouvée ici : [drive.google.com/file/d/1t-oFTNDt0aJ93bene2Jk4KkP77j1-fCp/view](https://drive.google.com/file/d/1t-oFTNDt0aJ93bene2Jk4KkP77j1-fCp/view)



## POUR LES AMATEURS DE VÉLO

Ce plaisir se savoure partout dans la Manche ; plus de 1200 km d'itinéraires cyclables balisés, 230 km de voies vertes ... et de « *Grands Itinéraires* » :

La « **Véloscénie** » : du Mont Saint-Michel à Notre Dame de Paris ; se succèdent pistes aménagées, voies vertes, chemins forestiers et routes balisées. Une totale reconnexion à la nature !

La « **Vélo WestNormandy** » : du Mont Saint-Michel aux Plages du Débarquement ; l'itinéraire invite à la découverte du patrimoine historique et culturel en reliant un des sites inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO aux célèbres sites du Jour-J.

La « **Véлом maritime** » : de Roscoff en France à Kiev en Ukraine ; 5 pays sont traversés la Belgique, les Pays-Bas, l'Allemagne, la République Tchèque et la Pologne. Pour la partie Manche ; l'itinéraire passe par des sites mythiques du Mont Saint-Michel aux Plages du Débarquement.

Et pour finir un nouvel itinéraire « **La Régalante** » ; inauguré en 2024 ; il relie le Mont Saint-Michel à Nantes : parcours historique et gastronomique...

Les détails sur les grands itinéraires et autres pistes cyclables sont à retrouver ici : [attitude-manche.fr/velo](https://attitude-manche.fr/velo)



## ET QUELQUES PÉPITES...

- Du « **Coasteering** » est proposé sur les parois abruptes de la Hague : entre canyoning et escalade ; c'est explorer des grottes insoupçonnées, plonger dans des courants vivifiants ; torrents, cascades, falaises, côtes escarpées... les coins sont nombreux pour s'amuser : [secourisme50.assoconnect.com/page/216692-presentation](https://secourisme50.assoconnect.com/page/216692-presentation)
- Du « **Golf Paysan** » à Flamanville : c'est du golf dans les champs du Cotentin, au milieu des animaux (vaches, ânes, moutons et chèvres) avec des clubs en bois et des grosses balles sur un parcours de 9 trous soit 5 hectares, pour 2h de rires avant de terminer par une dégustation de produits locaux au « Club'Ouse » .... : [lafermeaux5saisons.fr/golf-paysan](https://lafermeaux5saisons.fr/golf-paysan)
- La « **Base de Loisirs et Club de Canoé-Kayak** » à Condé Sur Vire, dans la Vallée de la Vire, propose de multiples activités de plein air : VTT, escalade, tir à l'arc, stand-up paddle, canoe, kayak... et de l'hébergement : [asev-canoekayak.com](https://asev-canoekayak.com)
- La « **Base de Loisirs La Mazure** » : à Isigny Le Buat, dans la Vallée de la Sélune, est une infrastructure avec différents types d'hébergements et de loisirs : randonnée pédestre, VTT... de la restauration et des espaces de convivialités ; [lamazure.com](https://lamazure.com)

# CONTACTS UTILES POUR CONSTRUIRE ET ORGANISER UN CIRCUIT DANS LA MANCHE

L'éloignement du territoire a longtemps été un frein mais c'est devenu son atout numéro un ; La Manche regorge de belles surprises dans un environnement naturel totalement préservé...

Contacts pour vous accompagner sur les choix d'hébergements, restaurations, guides, évènements, transports... :

## Les Offices de Tourisme de la Manche

La Manche est composée de 8 Intercommunalités partenaires dont certaines ont des services de réservations au sein de leurs offices de tourisme (Cotentin et Mont Saint Michel-Normandie)

### Cotentin Tourisme

Christelle POTIN > [c.potin@ot-cotentin.fr](mailto:c.potin@ot-cotentin.fr)  
[encotentin.fr/groupe](http://encotentin.fr/groupe)

### Baie du Cotentin

Aurélien RENO > [a.renou@ccbd.fr](mailto:a.renou@ccbd.fr)  
[ot-baieducotentin.fr](http://ot-baieducotentin.fr)

### Côte Ouest - Centre Manche

Charlène BODIN > [cbodin@cocm.fr](mailto:cbodin@cocm.fr)  
[tourisme-cocm.fr](http://tourisme-cocm.fr)

### Coutances Tourisme, Portes du Cotentin

Elise DIROU > [e.dirou@tourisme-coutances.fr](mailto:e.dirou@tourisme-coutances.fr)  
[tourisme-coutances.fr/organisez-votre-sejour/en-groupe/](http://tourisme-coutances.fr/organisez-votre-sejour/en-groupe/)

### Saint-Lô Agglo

Nathalie HATEAU > [nathalie.hateau@saint-lo-agglo.fr](mailto:nathalie.hateau@saint-lo-agglo.fr)  
[saintlo-tourisme.fr](http://saintlo-tourisme.fr)

### Granville Terre et Mer

Adélaïde RIGLET > [a.riglet@otgtm.fr](mailto:a.riglet@otgtm.fr)  
[tourisme-granville-terre-mer.com/groupe/](http://tourisme-granville-terre-mer.com/groupe/)

### Villedieu Intercom, Vitrine des Métiers d'Arts

Sandrine MARTINE > [sandrine.martine@villedieuintercom.fr](mailto:sandrine.martine@villedieuintercom.fr)  
[ot-villedieu.fr](http://ot-villedieu.fr)

### Mont Saint-Michel - Normandie

Mélanie MESNIL > [melanie.mesnil@msm-normandie.fr](mailto:melanie.mesnil@msm-normandie.fr)  
[ot-montsaintmichel.com/groupe/](http://ot-montsaintmichel.com/groupe/)

Tous nos partenaires (et notamment les agences réceptives) peuvent être retrouvés ici : [voyage-groupe-manche.fr/partenaires](http://voyage-groupe-manche.fr/partenaires)

Attitude  
Manche

LA MANCHE  
LE DÉPARTEMENT


ATOUT  
FRANCE  
Agence de développement  
touristique de la France  
Partenaire

## ATTITUDE MANCHE

**Paméla GARNIER**

Chargée de valorisation de l'offre  
touristique > [pamela.garnier@manche.fr](mailto:pamela.garnier@manche.fr)  
[voyages-groupe-manche.fr](http://voyages-groupe-manche.fr)

Ce document est édité en mars 2024 par Attitude Manche, Agence d'Attractivité de la Manche  
586 rue de l'exode, 50000 Saint-Lô (Tél : 02 33 05 98 70)

Création  Bleu-Nacré • 06 80 83 68 11 • – Crédits photographiques : Maxime COQUARD - Best  
Jobers, David DAGUIER, A. TOURNAILLE, Arnaud VALERIA pour Independant People, Xavier LACHENAUD,  
Captain Yvon - Attitude Manche, tous droits réservés. Ce magazine n'est pas contractuel et, malgré tout, peut  
contenir des erreurs qui ne sauraient engager la responsabilité de l'agence Attitude Manche