

À LA DÉCOUVERTE DU



LE SENTIER LITTORAL DE LA MANCHE EN NORMANDIE

Professionnels de la randonnée



ROYAUME-UNI

Amsterdam

PAYS-BAS

ALLEMAGNE

Londres

Bruxelles

Cologne

BELGIQUE

Frankfurt

Poole

Portsmouth

LUXEMBOURG

Cherbourg-en-Cotentin

Saint-Lô

Deauville

Caen

Paris

Granville

Mont Saint-Michel

Rennes

Stuttgart

FRANCE

Nantes



Aurigny



Nez des Voidries

Guernesey



Sercq



Jersey

> VENIR DANS LA MANCHE...

EN VOITURE

2 autoroutes desservent la Manche : l'A13 depuis Paris et l'A84 pour l'Ouest de la France.

EN TRAIN

Paris / Cherbourg depuis Saint Lazare
Paris / Granville depuis Montparnasse
Paris / Rennes en TGV avec un transfert en bus de Rennes pour le Mont Saint-Michel

EN BATEAU

Depuis la Grande Bretagne et l'Irlande :

plusieurs compagnies maritimes desservent Cherbourg : Brittany Ferries / Irish Ferries / Stenaline : au départ de Poole, Portsmouth, Rosslare et Dublin.

Depuis les îles anglo-normandes : la compagnie "Manche Îles" dessert les ports de Granville, Carteret et Diélette.

EN AVION

Paris Roissy CDG : 330 km
Nantes Atlantique : 270 km
Rennes Saint-Jacques : 160 km
Caen-Carpique : 70 km
Cherbourg-Maupertus (aérodrome) : 80 km



BIENVENUE DANS LA MANCHE

450 KM SUR LE GR®223, ENTRE HAVRES, DUNES ET FALAISES

La Manche est une destination au caractère affirmé, fière de sa singularité. Ici, pas de côtes urbanisées mais un littoral entre falaises abruptes et plages de sable fin. Du Mont Saint-Michel aux Plages du Débarquement, en passant par le Cotentin, les 355 kilomètres de côtes en font l'un des départements français les plus maritimes. À l'horizon se profilent l'archipel des îles Chausey et les îles anglo-normandes (Jersey, Guernesey et Aurigny).

C'est dans ce cadre que le GR®223 évolue : 23 étapes dans un environnement littoral préservé, avec quelques touches de bocage normand ponctué de villages au patrimoine riche et souvent insoupçonné.

Attitude Manche vous accompagne dans l'élaboration de vos programmes en vous conseillant sur les hébergements, restaurations, sites et services du territoire....

Spécialistes de la randonnée, devenez prescripteur de la Manche !

Nous vous proposons un découpage du GR®223 en 23 étapes afin de vous permettre de construire des programmes adaptés au niveau de pratique de vos clients et des durées de séjours modulables.

- Les étapes du GR®223 > [pages 4 & 5](#)
- Les "SERVICES PLUS" dans la Manche sur le GR®223 > [pages 6 & 7](#)
- Découvrez nos idées de séjours > [pages 8 & 9](#)
- À découvrir également dans la Manche > [page 10](#)
- Les contacts pour vous accompagner > [page 11](#)



Traversée de la baie du Mont Saint-Michel



Vers Saint-Vaast-la-Hougue



Le littoral de Barneville-Carteret

LES ÉTAPES DU GR²²³ LITTORAL DE LA NORMANDIE



ÉTAPES 1 > 4 (66 km)

LA CÔTE EST

Le 6 juin 1944 et les semaines suivantes, la Manche vit une phase décisive de la Seconde guerre Mondiale : le Débarquement et la bataille de Normandie.

De la Baie des Veys à Sainte-Mère-Eglise, de nombreux sites et musées le long du GR²²³ illustrent cette période: D-Day Expérience à Saint-Côme-du-Mont, Musée du Débarquement d'Utah Beach, Airborne Museum à Sainte-Mère-Eglise, batteries d'Azeville et de Crisbecq et bien d'autres encore.

Sur les quatre premières étapes du GR²²³, vous serez plongés dans l'ambiance de l'époque. Et encore plus si vous prévoyez votre séjour en juin pour participer aux défilés et festivités honorant les soldats qui ont risqué leur vie pour notre liberté.



Utah Beach



Île Tatihou



ÉTAPES 5 > 14 (189 km)

LE COTENTIN

Le GR²²³ vous fera découvrir La Hague, cette pointe nord-ouest du Cotentin où le sentier des Douaniers semble affronter la puissance de la mer. Mais avant de rejoindre la "Petite Irlande", vous découvrirez le Val de Saire

(St-Vaast-La-Hougue, l'île Tatihou avec sa tour Vauban classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO, la pointe de Réville, Barfleur, le phare de Gatteville, ...) et Cherbourg-en-Cotentin. Protégée par la plus grande rade artificielle d'Europe, la plus grande ville de la Manche abrite deux incontournables manchois : la Cité de la Mer et la célèbre manufacture des Parapluies de Cherbourg.



Le Nez de Jobourg



Le cap de Carteret



ÉTAPES 15 > 19 (102 km)

LA CÔTE DES HAVRES

À partir de Barneville-Carteret, vous traverserez en cinq jours la côte des havres. Au nombre de huit, ils sont quasiment uniques en France et constituent la rencontre entre un fleuve côtier traversant les cordons dunaires et la mer. Il vous faudra donc les contourner à travers les vasières et les pré-salés caractéristiques de ce territoire. Sur ce parcours, le GR®223 ne quittera qu'à une seule reprise le cordon dunaire pour passer par Lessay, célèbre pour sa foire créée au XI^e siècle par les religieux de l'Abbaye.



Le haure de Saint-Germain-sur-Au



La baie du Mont Saint-Michel



ÉTAPES 20 > 23 (83 km)

LA BAIE DU MONT-SAINT-MICHEL

Le GR®223 longe la baie en quatre étapes. Depuis Granville surnommée la "Monaco du Nord", vous apercevrez de mieux en mieux votre destination finale : le Mont Saint-Michel. Après des débuts escarpés, le sentier se fera plus plat et rasera le littoral pour vous permettre de découvrir les paysages changeants de la baie au gré des marées et de ses amplitudes. Pour ceux qui veulent couper court, c'est possible : accompagné d'un guide, faites l'expérience de traverser la baie. Remonter son pantalon, découvrir la faune et la flore si particulière, s'enfoncer dans les sables mouvants.



LES "SERVICES PLUS" DANS LA MANCHE SUR LE



DES MODÈLES DE FICHES ÉTAPE POUR CONSTRUIRE VOTRE PROGRAMME

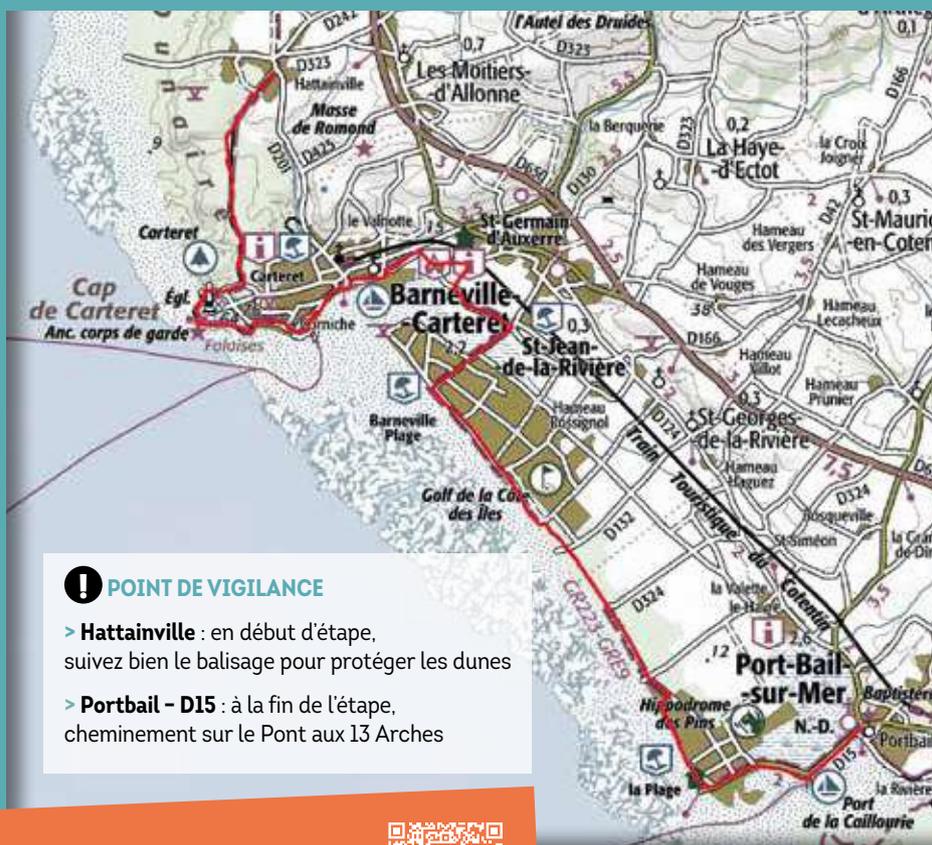
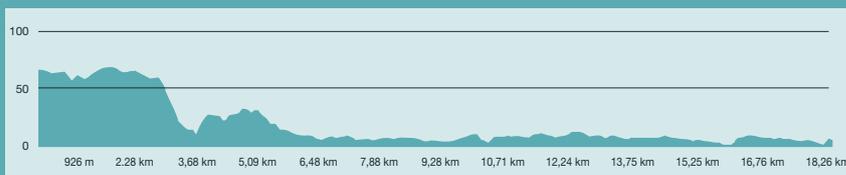


ÉTAPE 14 > 18,3 km | 4h30 | Facile

HATTAINVILLE <-> PORT-BAIL

Au départ de cette étape, vous aurez la possibilité d'emprunter un chemin qui mène à un panorama sur les îles anglo-normandes et sur le massif dunaire que vous traverserez par la suite. Vous passerez le Cap de Carteret qui offre également des panoramas à couper le souffle avant de redescendre vers Barneville-Carteret et son port de plaisance. L'étape se termine à Portbail, petite cité de caractère.

Profil du dénivelé (dénivelé positif cumulé : + 330 m)



POINT DE VIGILANCE

- > **Hattainville** : en début d'étape, suivez bien le balisage pour protéger les dunes
- > **Portbail - D15** : à la fin de l'étape, cheminement sur le Pont aux 13 Arches

HÉBERGEMENTS À L'ARRIVÉE

> **Groupes**
Centre Elie Mombosse



> **Meublé**
Gîte les Lavandes



> **Hôtel**
Hôtel aux 13 Arches



> **Camping**
Les Carolins



Retrouvez cette fiche-étape et toutes les autres sur :
manchetourisme.com/gr223





PORTAGE DE BAGAGES



Pour un court séjour ou un plus long voyage, vous pouvez bénéficier du service de la Malle Postale, qui propose un service de portage de bagages sur plusieurs sentiers pédestres dans la Manche.

Pour marcher léger, les randonneurs réservent leurs nuitées parmi les hébergements partenaires et effectuent ensuite un devis en ligne via le site internet.

Vous pouvez bénéficier de ce service sur quelques circuits ou sur l'intégralité de votre parcours si vous le désirez.

Toutes les infos sont à retrouver ici :

manchetourisme.com/malle-postale



UN RÉSEAU D'HÉBERGEURS À PROXIMITÉ

Labels Manche : une association issue de la fusion du Relais Départemental Gîtes de France et de l'Antenne Départementale Clévacances pour la promotion et la commercialisation des meublés de tourisme classés en étoiles ainsi que des hébergements labellisés Gîtes de France et Clévacances Manche.

Labels Manche est également et surtout : la centrale de réservation d'hébergements touristiques de la Manche.

Tous les hébergeurs à retrouver ici :

manche-locationvacances.com/

Retrouvez l'ensemble des itinéraires, services et topoguides sur :

manchetourisme.com/circuit-normandie

DÉCOUVREZ NOS IDÉES DE SÉJOURS



SUR LES TRACES DU D-DAY



3 ÉTAPES > 2 JOURS / 1 NUIT

CARENTAN-LES-MARAIS <> SAINTE-MÈRE-ÉGLISE

JOUR 1 : Carentan-les-Marais > Utah Beach (19 km)

À la sortie de Carentan, découvrez les marais du Cotentin et du Bessin avant de partir vers les sites du D-Day, le D-Day Experience à Saint-Côme-du-Mont ou au Musée du Débarquement à Utah Beach, point d'arrivée de cette étape.

JOUR 2 : Utah Beach > Sainte-Mère-Église (15 km)

La suite de votre séjour vous conduira au cours d'une petite randonnée à Sainte-Mère-Église, première ville libérée par les troupes alliées et abritant l'Airborne Museum.



LA COTE SAUVAGE DU COTENTIN



3 ÉTAPES > 3 JOURS / 2 NUITS

SAINT-VAAST-LA-HOUGUE <> CHERBOURG-EN-COTENTIN

JOUR 1 :

St-Vaast-la-Hougue > Phare de Gatteville (17 km)

"Village préféré des français" 2019, Saint-Vaast-la-Hougue est le départ de votre randonnée. Pour ce premier jour, vous découvrirez également Barfleur, petit port de pêche pittoresque, puis Gatteville. Pour finir en beauté, gravissez ses 365 marches !

JOUR 2 :

Phare de Gatteville > Cap Lévi (19 km)

Vous longerez la mer tout au long de cette étape pour aboutir au fort napoléonien du Cap Lévi où de confortables chambres vous attendent pour un repos mérité. Les plus courageux pourront aussi y louer des vélos.



JOUR 3 :

Cap Lévi > Cherbourg-en-Cotentin (19 km)

Le sentier quitte un peu le littoral pour rejoindre la cité cherbourgeoise avec comme cadeau le magnifique panorama sur la rade. Arrivés à Cherbourg, vous atteindrez l'ancienne gare maritime transatlantique et le sous marin Le Redoutable à la Cité de la Mer.



Traversée vers le Mont Saint-Michel

CHEMINER VERS LA MERVEILLE

 > **Séjour de gare à gare**

 **6 ÉTAPES** > 7 JOURS / 6 NUITS
COUTANCES <> LE MONT SAINT-MICHEL



La haute-ville de Granville

JOUR 1

Visite de Coutances

Le premier jour de votre semaine est consacré à l'arrivée à Coutances. Une visite s'impose : sa cathédrale, fleuron de l'architecture gothique normande. Les parties hautes sont accessibles sur réservation auprès de Coutances Tourisme.

JOUR 2

Coutances > Regnéville-sur-Mer

(16 km)

Cette première étape se situe sur une variante du GR®223 pour rejoindre le littoral au niveau de Regnéville-sur-Mer. Vous évoluerez dans le bocage normand avant d'atteindre l'estuaire formé par l'embouchure de la Sienne et de la Souilles.

JOUR 3

Regnéville-sur-Mer > St-Martin-de-Bréhal

(18 km)

Après le Havre de Regnéville, place à celui de la Vanlée. Vigilance en période de grande marée : la route pour rejoindre Saint-Martin-de-Bréhal est submersible !

JOUR 4

St-Martin-de-Bréhal > Bouillon

(22 km)

Après une première moitié d'étape, vous arriverez à Granville qui marquera votre entrée dans la baie du Mont Saint-Michel. Port de pêche, musée Christian Dior, haute-ville ceinturée de remparts : les arrêts ne manqueront pas avant de rejoindre votre terminus au sud de la ville.

JOUR 5

Bouillon > Genêts

(19 km)

Cette étape vallonnée vous offrira des vues imprenables sur la Merveille, le Mont Saint-Michel. Avant Carolles-Plage, à la plate-forme du Pignon-Butor, vous profiterez d'un panorama allant de Granville à Cancale. Vous traverserez ensuite la vallée du Lude. Au bord de la falaise, vous rencontrerez la cabane Vauban, située à l'emplacement d'un ancien corps de garde, relais de surveillance et de signaux optiques entre le Mont Saint-Michel et Granville.

JOUR 6

Traversée de la baie

Plutôt que de contourner toute la baie en 3 jours, prenez un raccourci en étant accompagné d'un guide professionnel pour une traversée. En hiver, la baie est déserte et sublimée par de belles lumières orientales sur le Mont. L'été, elle n'en sera que plus riche en poissons et petits mammifères.

JOUR 7

Visite du Mont

Après avoir affronté les sables mouvants à l'instar des pèlerins du XIII^e siècle, votre périple se termine au Mont avec une visite de l'abbaye. La gare SNCF pour votre retour à la réalité se situe plein sud, à Pontorson.



La cabane Vauban de Carolles



La cathédrale de Coutances

À DÉCOUVRIR ÉGALEMENT DANS LA MANCHE

POUR LES AMATEURS DE VÉLO

Ici le plaisir du vélo se savoure partout : plus de 1 200 km d'itinéraires cyclables, balisés, une véloroute de Cherbourg au Mont Saint-Michel, 230 km de voiesvertes et des grands itinéraires :



> La véloroute des plages du débarquement au Mont Saint-Michel



> La Véloscénie de Paris au Mont Saint-Michel,



> La Vélo maritime (EuroVélo 4) qui relie Roscoff à Dunkerque

Toutes les infos à retrouver ici :

manchetourisme.com/randonnee-a-velo



Carolles



DES SPORTS NAUTIQUES POUR TOUS LES GOÛTS !

Kayak de mer, surf, plongée, aviron, wakeboard, planche, à voile, voilier, longe côte, kitesurf, char à voile... Permis bateau, stages, écoles de voile... Pêche, bains de mer... Tout autour du littoral vous trouverez des spots, des équipements, des aménagements et surtout des moniteurs pour vous initier et vous accompagner.

Pratiquez l'activité qui vous convient, en toute liberté ou avec un professionnel, dans l'un des nombreux clubs nautiques qui émaillent les 360 kms de côtes de la Manche :

manchetourisme.com/activites-nautiques



DES SAVEURS DANS L'ASSIETTE AU SAVOIR-FAIRE, IL N'Y A QU'UN PAS !

Dans la Manche, les artisans sont particulièrement sensibles au maintien des traditions. Les talents des maraîchers, éleveurs, pêcheurs et autres fournisseurs conjugués à ceux des chefs cuisiniers subliment les produits du terroir. Pour agrémenter votre séjour, retrouvez sur l'ensemble de votre parcours toutes ces richesses directement chez les producteurs, sur les marchés ou dans les restaurants.

manchetourisme.com/art-de-vivre

Sur notre boutique en ligne, à découvrir nos topoguides, des produits du terroir et même un maillot de vélo Attitude Manche !

boutique-manche.fr



LES CONTACTS POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS LA RÉALISATION DE VOS SÉJOURS ITINÉRANTS

Pour des séjours clés en mains groupes, vous pouvez vous rapprocher de **Réceptif Ouest** et pour de l'individuel ou de la tribu de **Visit Ouest**.

Pour toutes autres demandes sur les territoires, les offices de tourisme sont à votre disposition et pourront vous proposer les topoguides.

AGENCES RÉCEPTIVES

➤ RÉCEPTIF-OUEST

Tél. 02 33 45 93 47
contact@receptif-ouest.fr
www.receptif-ouest.fr

➤ VISIT OUEST

Tél. 02 99 14 95 47
info@visit-ouest.com
www.visit-ouest.com/theme/randonnees-a-pied#sousthemas



Île Tatihou

OFFICES DE TOURISME

❶ > SERVICE RÉCEPTIF OFFICE DE TOURISME DU COTENTIN

Tél. 06 23 65 85 16
f.leprieur@encotentin.fr
www.encotentin.fr

❷ > OFFICE DE TOURISME BAIE DU COTENTIN BIT DE CARENTAN

Tél. 02 33 71 23 50
a.renou@ccbdc.fr
www.ot-baieducotentin.fr

❸ > OFFICE DE TOURISME CÔTE OUEST-CENTRE MANCHE TOURISME

Tél. 02 33 45 14 34
tourisme@cocm.fr
www.tourisme-cocm.fr

❹ > COUTANCES TOURISME

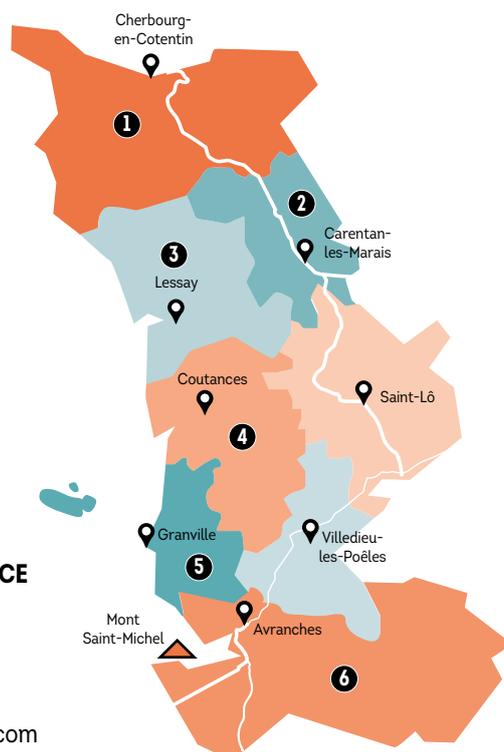
Tél. 02 33 19 08 10
accueil@tourisme-coutances.fr
www.tourisme-coutances.fr

❺ > SERVICE RÉCEPTIF DE L'OFFICE DE TOURISME DE GRANVILLE, TERRE ET MER

Tél. 02 33 91 83 72
commercialisation@otgtm.fr
www.tourisme-granville-terre-mer.com

❻ > DESTINATION MONT SAINT-MICHEL - NORMANDIE

Tél. 02 33 79 38 67
melanie.mesnil@msm-normandie.fr
www.ot-montsaintmichel.com





QUI SOMMES-NOUS ?

Attitude Manche, Agence d'Attractivité de la Manche, est chargée de l'attractivité territoriale dont la promotion touristique du département. Nous œuvrons pour faire connaître les richesses de la Manche en vous informant sur l'ensemble des activités outdoor, hébergements, restaurants, sites et monuments, visites techniques... Nous mettons à votre disposition notre expertise du territoire et vous accompagnons pour votre programmation de la destination Manche.

manchetourisme.com

Ce document est édité par : Attitude Manche, agence d'attractivité de la Manche - Centre d'affaires Le Phénix - 1283, avenue de Paris - 50000 SAINT-LÔ (Tél. 02 33 05 98 70 / courriel : contact@attitude-manche.fr) • Création : Agence R2pub / 0233057581 • Crédits photographiques : Hello/La Roux, Emmanuel Berthier, Estelle Hertault, Jérôme Houyvet, J. Janin, Maxime Coquard/Best Jobers, Xavier Lachenaud, Benoit Ghio/World Else, Captain Yvon, Marc Lerouge, G. Mignard pour Attitude Manche - David Dagquier/CD50 • X • Tous droits réservés • Ce document n'est pas contractuel et, malgré tout le soin apporté à sa réalisation, peut contenir des erreurs qui ne sauraient engager la responsabilité de Attitude Manche • Mars 2022.

VOS CONTACTS PRIVILÉGIÉS :

Paméla GARNIER

en charge de la valorisation de l'offre touristique

Tél. **02 33 05 90 79**

pamela.garnier@manche.fr

Fabrice DESBOIS

en charge du développement de l'itinérance et des activités outdoor

Tél. **02 33 05 99 16**

fabrice.desbois@manche.fr

 **Attitude
Manche**

#agence d'attractivité

NORMANDIE

**A
TOUT
FRANCE**

 **France**


LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT