

DOSSIER DE PRESSE 2022

LA MANCHE

POUR VOYAGER MIEUX

CONTACT PRESSE
Claire Larquemain
Attachée de presse
Tél. 02 33 05 98 89
claire.larquemain@manche.fr

 **Attitude
Manche**





A B C D E F G

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10



CHERBOURG-EN-COTENTIN

Auderville
Beaumont-Hague

Fermanville
St-Pierre-Église
Barfleur

Diélette
Les Pieux

Valognes
Montebourg
Ste-Mère-Eglise

Barneville-Carteret

Briquebec
St-Sauveur-le-Vicomte

Quettehou
Tatihou
St-Vaast-la-Hougue
Quinéville

Portbail

Denneville
Breteville-sur-Ay

Saint-Côme-du-Mont
Carentan



PARC NATUREL REGIONAL DES MARAIS DU COTENTIN ET DU BESSIN

CALVADOS

St-Germain-sur-Ay
Créances
Pirou

Lessay
Périers

ST-LÔ

Gouville-sur-Mer
Blainville-sur-Mer
Agon-Coutainville

COUTANCES
Marigny

Torigni-sur-Vire



Hauteville-sur-Mer

Tessy-sur-Vire

7

ILES ANGO-NORMANDES Jersey Sark

Bréhal

Gavray

Percy

8



Granville

Donville-les-Bains

Villedieu-les-Poêles

St-Pair-sur-Mer

La Haye-Pesnel

Brécey

Sourdeval

9

ST-MALO

BAIE DU MONT SAINT-MICHEL
Le Mont Saint-Michel

AVRANCHES

Mortain

PARC NATUREL REGIONAL NORMANDIE - MAINE

10

ST-MALO

DINAN

Pontorson

Ducey

St-Hilaire-du-Harcouët

St-James

MAYENNE

Conception ACTUAL - +33 (0)3 25 71 33 30
 www.actual.fr
 http://www.actual.sm.fr - actual@actual.sm.fr



ILLE ET VILAINE

ILLE ET VILAINE

SAVONNIERE

ALENÇON

FLEURS

ORNE

ALENÇON

ALENÇON

ALENÇON

ALENÇON

SOMMAIRE

- 4** Choisir la Manche pour voyager mieux
- 5** La Manche, un environnement précieux à sauvegarder
- 9** Des espaces d'intimité pour s'évader
 - 3 lieux pour être seul(s) au monde
 - Le Mont Saint-Michel par les chemins de traverse
 - Des plages XXL
- 12** Micro-aventure et activités responsables
 - Les balades zéro émissions de CO²
 - Idées expériences
 - L'itinérance
- 16** Se ressourcer dans la Manche :
les nouvelles adresses pour dormir
- 19** Déguster local : les nouveaux restaurants
- 22** Déguster local : les produits d'ici
- 24** Sites & lieux de visite : actus & nouveautés
- 28** Zoom « culture » : les expositions 2022
- 30** Les évènements 2022 dans la Manche
- 32** Les chiffres clés de la Manche



© Captain Yvon, Attitude Manche

CONTACT PRESSE
Claire Larquemain
Attachée de presse
Tél. 02 33 05 98 89
claire.larquemain@manche.fr

 **Attitude
Manche**

ACCÈS PAR LA ROUTE

Située à l'ouest de la Normandie, la Manche est desservie par 2 autoroutes : l'**A13** venant de Paris et l'**A84** desservant tout l'ouest de la France.

ACCÈS PAR LE TRAIN

Ligne PARIS-CHERBOURG, gare Saint-Lazare/Ligne PARIS-GRANVILLE, gare Montparnasse-Vaugirard www.oui.sncf

ESPACE PRESSE

Retrouvez toutes les infos et actualités de la Manche sur notre espace presse : <https://pro.attitude-manche.fr/presse>

TWITTER @pressetourism50

La plupart des photos de ce dossier est disponible pour la presse. Attitude Manche dispose d'une large photothèque sur demande à pauline.baron-cochois@manche.fr

Attitude Manche, agence d'attractivité de la Manche (anciennement Latitude Manche).



LA MANCHE,
UN TERRITOIRE ADAPTÉ
AUX NOUVELLES
TENDANCES
TOURISTIQUES



Choisir la Manche

POUR VOYAGER MIEUX

L'ATTITUDE MANCHE, OU UN MODE DE VIE CONNECTÉ À LA MER, GUIDÉ PAR LE CŒUR ET DURABLEMENT TOURNÉ VERS L'ESSENTIEL : telle est ici la promesse, sur un territoire qui se révèle à travers sa maritimité et sa singularité, mais aussi à travers l'audace et l'attachement qu'immanquablement on éprouve...

Partir, voyager, rencontrer un territoire et ses habitants... Oui voilà : mais pas que. Voyager et limiter son impact sur l'environnement, penser à son empreinte carbone, privilégier des déplacements doux, faire le choix de prestataires touristiques engagés, consommer les produits locaux : voici vers quoi les touristes de demain vont.

Le tourisme contribue à l'émission des GES (Gaz à Effet de Serre). En France, en 2018, il aurait produit 118 millions de tonnes de CO², soit l'équivalent de l'empreinte carbone annuelle de 11 millions de Français et 11% des GES émis en France (source Ademe).

En choisissant la Manche pour leurs vacances, les touristes font un choix raisonné et responsable, le choix aussi d'une destination de proximité : ils optent pour une manière de voyager qui correspond à leurs valeurs et à leurs aspirations profondes, tout en découvrant un territoire puissant et des habitants passionnés.

C'est dans cette dynamique qu'Attitude Manche, agence d'attractivité de la Manche, propose ce dossier de presse 2022, riche d'idées de reportages et de sujets, prônant la Manche comme une destination pour voyager mieux : **comme une révélation.**

La Manche, UN ENVIRONNEMENT PRÉCIEUX À SAUVEGARDER

Dans la Manche, la biodiversité, certes fragile, est plutôt variée et préservée, avec des écosystèmes encore robustes. Le territoire compte 350 km de côtes. Il y a quarante ans, le choix a été fait de protéger le littoral de l'artificialisation : 4 000 ha sont gérés par le Syndicat mixte des espaces littoraux pour le compte du Conservatoire du littoral. www.symel.fr

Globalement les espaces naturels sont dans un bon état de conservation et présentent plusieurs pépites naturelles, témoins pour certaines, de la mémoire du monde...

L'histoire de la terre commence dans la Manche

À l'origine de la première France, des volcans, de la lave... La genèse de la terre est visible dans la Manche et en particulier dans l'anse de Culeron, au cœur des falaises de la Hague. « *Un rocher solitaire, cette masse noire, est la plus vieille roche de France. Elle a connu les profondeurs de la terre. Ses flancs racontent les magmas et la fusion. C'est un voyageur du temps qui a deux milliards d'années.* » Extrait du documentaire France 2, Le fabuleux voyage de Michael Pitiot.

IDÉE DE SUJET...

**L'exposition « Quand parlent les roches ! Voyages dans les 2 milliards d'années de la Hague »
Du 4 juin 2022 au 2 janvier 2023 au Manoir du Tourp à Omonville-la-Rogue**

Des plus anciennes roches de France de l'anse de Culeron ou de Jardeheu à la formation des dunes de Biville en passant par les mers d'il y a 450 millions d'années, cette exposition est un vertigineux voyage géologique, de la naissance de la terre, jusqu'à l'apparition de l'homme. Des échantillons de roches présentés à la façon de pierres précieuses illustrent les événements majeurs et les facétieux gobelins de la Hague s'en mêlent en éclairant de façon décalée les principaux phénomènes géologiques.

Cette exposition est réalisée à partir des dernières études scientifiques disponibles et est présentée dans le cadre du projet de labellisation Géoparc porté par la commune de la Hague.



Les dunes de Biville, massif dunaire le plus ancien d'Europe



Niché, entre le Nez de Jobourg et le cap de Flamanville, cet impressionnant massif dunaire de plus de 700 hectares, s'étend sur 8 km. Ces dunes uniques en Europe ont une ligne de crête culminant à 112 m. Elles sont dites « en barkhanes », soit de forme concave et tournée vers flots : comme nulle part ailleurs en France.

Archipel de Chausey, Mont Saint-Michel et falaises de Carolles : granites anciens

Du magma encore, qui, il y a 600 millions d'années, s'infiltra dans les failles de l'écorce terrestre et en refroidissant lentement, donna du granite... Le granite de Chausey a été extrait en partie pour la construction de l'Abbaye du Mont Saint-Michel.



Zoom sur les zones humides



Il existe plusieurs écosystèmes dans la Manche. Des écosystèmes qu'il faut absolument préserver. Parmi eux, les zones humides, ces terres qui se recouvrent d'eau, de façon permanente ou temporaire : estuaires, marais, mares, landes, tourbières, prairies... 68 000 ha de zones humides sont recensées dans la Manche, soit 11% du département, alors qu'elles ne couvrent que 3% du territoire national. Ces zones permettent de maintenir la biodiversité et sont les écosystèmes les plus menacés au monde.

Autres écosystèmes précieux dans la Manche :

LES BAIES : la baie des Veys à l'est, près du Calvados, et la baie du Mont Saint-Michel sont des haltes migratoires pour beaucoup d'oiseaux dont des limicoles comme l'huîtrier pie, le pluvier argenté... La baie des Veys accueille la 2^e plus grande population française de phoques « veau-marin ».

LES HAVRES sont des estuaires très particuliers qu'on ne retrouve quasiment que dans la Manche. L'habitat de prés-salés abrite une flore singulière (salicorne, obione, aster maritime...) ainsi qu'une faune indispensable à l'alimentation des oiseaux et poissons.

L'enjeu du bocage et de ses haies

Avec 91 m de haies par ha, la Manche a la plus forte densité de bocage de France, essentielle pour la biodiversité. Depuis les années 90, on replante des haies bocagères. Le Parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin notamment, s'implique dans ce travail d'importance. C'est l'un des bastions du bocage français avec un réseau de haies qui est encore relativement bien conservé. La haie remplit de nombreuses fonctions : brise-vent, lieu de vie pour de nombreux animaux et végétaux, maintien du sol, rétention de l'eau, délimitation des propriétés, fourniture de bois...



FOCUS SUR...

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES MARAIS DU COTENTIN ET DU BESSIN

La Maison du Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin à Saint-Côme-du-Mont près de Carentan est le point de départ idéal pour observer de nombreuses espèces d'oiseaux et comprendre l'évolution des paysages du marais au cours de l'histoire et des saisons.

IDÉE PARCOURS : à Méautis, le sentier du bocage invite sur 3 km à apprécier la haie, joyau du bocage normand, façonnée par de nombreuses générations d'agriculteurs depuis les défrichements du Moyen-Âge. Ce parcours permet de découvrir et comprendre la vie de la haie et les relations qu'elle entretient avec ses occupants.

<https://parc-cotentin-bessin.fr>

LA PÊCHE À LA MARQUE : MIEUX PÊCHER LES PALOURDES

Pêcher la palourde l'été mais de manière respectueuse pour l'environnement, c'est l'action de sensibilisation de l'AP2R. Un animateur apprend à repérer les marques sur l'estran que laissent les palourdes lorsque la marée descend. Cette technique de pêche est ancestrale et durable, avec pour but de minimiser l'impact sur l'estran. Animations déployées entre Blainville-sur-Mer et Champeaux.

www.app2r.org

DEVENIR DRAGONNIER !

Parmi les espèces menacées, celle de la salamandre tachetée justifie l'action normande baptisée « La nuit des dragons » et consistant à participer en automne, au comptage des salamandres. Amphibiens et reptiles peuvent s'observer partout, dans les jardins ou lors de balades nature. En 2022, le CPIE du Cotentin prévoit des sorties grand public pour tout connaître de ces animaux !

<https://undragon.org>



PRÉSERVATION DES HAUTS DE PLAGE DE LA MANCHE

Sur les plages, la collecte des déchets est l'affaire de

tous. Si les macro-déchets (plastiques) représentant 80% des déchets nécessitent d'être ramassés, le nettoyage ne doit pas se faire n'importe où et n'importe quand. La collecte doit être raisonnée : les éléments naturels sont laissés sur place (algues, coquillages), les gravelots qui pondent sur les hauts de plage ne doivent pas être perturbés entre avril et août... Cette collecte baptisée « plages vivantes » est encadrée par le CPIE du Cotentin qui organise des sorties de sensibilisation.

www.plagesvivantes.com

ESCAPE GAME « ZONES HUMIDES » PRÈS DE COUTANCES

L'aquascole est l'ancienne station de pompage de Saint-Pierre-de-Coutances, dans laquelle l'association A.V.R.I.L est installée. Ce lieu d'accueil et d'information, situé dans une zone humide, est pourvue d'un sentier d'interprétation et propose des animations telles que cet escape game qui a pour but de faire réfléchir le public sur les questions de la préservation des zones humides. Les participants devront résoudre des énigmes, trouver des objets, faire concorder les indices pour sortir du jeu.

<http://associaterc.cluster020.hosting.ovh.net>

REPEULER UN MUR À ABEILLES DU CÔTÉ DE SAINT-LÔ

Le mur à abeilles de Tessy-Bocage est un témoin historique d'exception. Edifié vers 1810 par la famille Gendrin, ce mur contenait 100 cases qui abritaient des ruches en paille. En 1806, un blocus contre les Anglais par Napoléon 1^{er}, a entraîné une pénurie de sucre de canne. Pour pallier ce manque, la famille Gendrin a construit ce mur pour vendre les ruches aux producteurs de miel. Ce lieu a été exploité jusque dans les années 1950. Aujourd'hui l'association Pistil tente de repeuler le mur. Le public est invité ponctuellement à construire des ruches en pailles, piéger ou ramasser les essaims locaux.

<https://pistilasso.fr>

La Manche, DES ESPACES D'INTIMITÉ POUR S'ÉVADER

Le tourisme de masse ? Pas dans la Manche ! On respire ici : place au tourisme d'espace ! Les sites naturels, les itinéraires ou encore les longues plages sont autant de lieux où chacun trouve sa place, que ce soit pour pratiquer des activités outdoor ou simplement se poser avec un bon bouquin et se ressourcer...

Parole de... Arnaud Guérin, géologue et auteur

« Ce territoire magnifique se mérite au regard de son relatif éloignement qui le préserve du tourisme de masse et lui donne une réelle identité de bout du monde propice au dépaysement. Ainsi, la Manche impose une autre relation au monde et au temps, bien loin des cohues propres aux destinations touristiques. »,
extrait du livre « La Manche littorale » aux éditions Glénat.

3 LIEUX POUR ÊTRE SEULS AU MONDE...

LE CAP LÉVI

Brassé par le raz de Barfleur, le Cap Lévi, situé à l'est de Cherbourg, s'étire jusqu'au phare, depuis un fort napoléonien accroché à la falaise. Le sentier littoral qui passe là, permet d'être au plus près de la mer et des éléments.

IDÉE HÉBERGEMENT : rien de mieux pour se couper du monde et vibrer face aux éléments, que de passer la nuit au Fort du Cap Lévi. Les petits-déjeuners sont servis dans la verrière de ce lieu chargé d'histoire, qui est comme un balcon au-dessus de la mer...

À partir de 75 € pour deux. Location de vélos sur place.
www.fortducalevi.com



© World Else, Attitude Manche

LE HAVRE DE SAINT-GERMAIN-SUR-AY

Un havre est par définition, un endroit à part. À Saint-Germain-sur-Ay, les marées transfigurent les lieux. À marée basse, le havre s'étend à perte de vue entre prés-salés et bancs de sables. On y croise essentiellement que des moutons et leurs éleveurs...
www.tourisme-cocm.fr

IDÉE HÉBERGEMENT : ancien corps de ferme en pierre du pays au cœur d'un parc ombragé, à deux pas du havre, la Ferme des Mares est un havre de paix, composé de dix chambres lumineuses. Cerise sur le gâteau, le chef Mike Allen régale ses hôtes. Sa particularité : cueillir les plantes qu'il cuisine, directement dans le havre. **Cours de cuisine possibles.**
www.la-ferme-des-mares.com

LE MORTAINAIS ET LES CASCADES

Si le littoral manchois attire naturellement les visiteurs, l'arrière-pays et son bocage vert offrent des lieux terriblement oxygénants. C'est le cas de la région méconnue du Mortainais, où coulent deux cascades féériques : 25 mètres de chute pour la grande cascade et une randonnée à flanc de rocher pour découvrir la petite cascade, composée d'une suite de petites chutes...

IDÉE HÉBERGEMENT : à Sourdeval, le gîte La Grange du Meslier offre une vue sublime sur la vallée paisible de La Sée. Cette charmante demeure du XVII^e remaniée de façon contemporaine a quatre chambres.

À partir de 720 € la semaine.

www.gites-de-france-manche.com/location-vacances-Gite-a-Sourdeval-Manche-50G530.html

Le Mont Saint-Michel par les chemins de traverse

Le Mont sur son rocher, prodige d'architecture et vigie historique de la Manche, est le lieu le plus fréquenté du département (1 571 600 visiteurs en 2021). Voici quelques préconisations pour profiter de la beauté de ces lieux magiques, tout en évitant les visiteurs :

ARPENDER LE VILLAGE

DU MONT SAINT-MICHEL EN SOIRÉE, LES PETITS +

- > à partir de 19h, le tarif parking est réduit,
- > en juillet et août, l'abbaye garde ses portes ouvertes en soirée, pour un parcours nocturne www.abbaye-mont-saint-michel.fr
- > les vélos sont autorisés à circuler sur le pont-passerelle du Mont. À titre expérimental, un stationnement est mis en place à l'entrée des Fanils (entrée de gauche).

ÉVITER LA GRANDE RUE

POUR REJOINDRE L'ABBAYE ET OPTER POUR LES RUELLES ET LES ESCALIERS

L'ascension est un peu plus sportive certes, mais les ruelles, les petits jardins suspendus et les toitures du village qu'on découvre alors, avec la baie en arrière-plan, ont un charme indéniable.

DES PARCOURS AUDIO ORIGINAUX ET IMMERSIFS POUR VISITER LE MONT DANS SA BULLE

C'est ce que propose l'appli Talaria, entreprise familiale normande, avec « L'Épopée du Mont Saint-Michel ». Ce récit audio, rigoureusement documenté, permet d'arpenter le Mont à son rythme en profitant pleinement du site et sans se focaliser sur un écran.

Pour 5.99€, accès aux 3 parcours. <https://app.talariaxr.com>

VIVRE LE MONT DEPUIS LA BAIE

Les points de vue éblouissants ne manquent pas dans la baie du Mont Saint-Michel, comme depuis **les falaises de Champeaux**, baptisées « plus beau kilomètre de France » ; **la Pointe du Grouin du Sud** près d'Avranches, d'où l'on embrasse un panorama saisissant, sur l'estuaire de la Sée ; ou encore les pieds dans la tanguie lorsqu'on traverse la baie à pied (obligatoirement avec un guide certifié)...

www.manchetourisme.com/traversee-baie-mont-st-michel



© Best Jobers, Attitude Manche



© Best Jobers, Attitude Manche

Des plages XXL !

Que la mer soit d'huile ou que les vagues déferlent ; que le vent fasse voler nos cheveux ou que le soleil brille dans le bleu du ciel : à chaque saison, les longues plages de sable blond invitent à la détente. Pour une séance de char à voile ou de farniente, c'est chaque fois une grande respiration, dans un espace préservé et immense.

PRENDRE LA VAGUE !

La Manche est propice à la pratique d'activités nautiques et véliques en tout genre : kayak de mer, kitesurf, plongée, aviron, wakeboard, voile, longe-côte, parapente... Elles sont aussi nombreuses que variées ! Proposées par une centaine de structures, sur une quarantaine de sites de pratique, que ce soit sous, sur ou au bord de l'eau...

www.manchetourisme.com/activites-nautiques



5 PLAGES COUP DE CŒUR...

CELLE DE DRAGEY-RONTHON

Pour ceux qui aiment les vues à couper le souffle : le Mont Saint-Michel et sa baie invitent à un spectacle majestueux depuis la serviette de plage !

CELLE DE GALETS DES MIELLES

Entre Saint-Germain-sur-Ay et Portbail, se cache une petite plage totalement sauvage, qui n'a de galets que dans son nom car le sable y est d'une grande blancheur. Il faut franchir les dunes pour trouver le chemin d'accès qui mène à ce petit paradis loin du monde réel et de la foule.

CELLE DE L'ANSE DE SCIOTOT

Elle abrite sur 4 km une plage de toute beauté, vaste et dominée par des falaises, très appréciée des amateurs de glisse.

CELLE DE JONVILLE

Sur 8 km, c'est la seule plage orientée plein sud, qui offre un panorama remarquable sur l'île de Tatihou et de grands espaces à perte de vue.

CELLE DE MONTMARTIN-SUR-MER

le marnage est particulièrement fort et dévoile à marée basse des plages immenses, bordées de dunes sauvages et herbeuses. La vue sur la pointe d'Agon et le havre de Sienne apporte une perspective unique à ce site naturel.

FOCUS SUR...

LE WING FOIL

Cette discipline est originaire des îles d'Hawaï. Cette nouvelle pratique de glisse a été testée pour la première fois en France, au printemps 2020 sur la plage de Jullouville près de Granville. Sport hybride entre le kite surf, la planche à voile et le stand up paddle, monté sur un foil qui donne une réelle sensation de vol au-dessus de l'eau. Le sport doux, responsable et contemplatif, permet d'être

en connexion totale avec la mer et le vent. Sur le territoire de Granville, 4 écoles de voile proposent de s'initier à cette discipline : école de voile de Bréhal www.myevb.fr ; école de kite surf à Jullouville www.facebook.com/fiftykite ; Manche Wing foil à Jullouville <https://manchewingfoil.wixsite.com/website> et le CRNG <https://centre-regional-nautisme-granville.fr> À Hauteville-sur-Mer, le wing foil fait aussi partie des nouvelles activités de l'école de voile www.anh-asso.fr

La Manche, MICRO-AVENTURES & ACTIVITÉS RESPONSABLES

Dans la Manche, laisser la voiture pour privilégier les déplacements doux et les activités respectueuses de la nature : c'est à portée de main... À pied ou à vélo, les parcours sont nombreux, et les bagages sont transportés ! L'électrique offre des modes nouveaux de découverte, au cœur de paysages bruts.

Les balades zéro émissions de CO²

BALADES EN TROTINETTES ÉLECTRIQUES EN BAIE DU MONT SAINT-MICHEL

En formule « chill et guidée », ou en autonomie, en famille ou entre amis, « la trott' » tout terrain est simple de prise en main et très maniable. Dans les chemins, les sensations sont immédiates : une belle manière de découvrir différemment des espaces, sans avoir d'impact sur l'environnement.

Location à partir de 25 €, depuis Saint-Jean-le-Thomas.

www.trottinmontsaintmichel.com

PROMENADES EN BARQUES ÉLECTRIQUES DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES MARAIS DU COTENTIN ET DU BESSIN

Au départ de Saint-Côme-du-Mont et de la Maison du Parc, Vincent Bisson propose de partir dans les marais, à bord de barques glissant sans bruit sur l'eau et respectant la quiétude des marais et de sa faune. Au milieu des prairies, on surprend la nature et on observe hérons, cigognes ou martin-pêcheurs.

Location à partir de 39 €. La balade peut être aussi guidée, en petit groupe de 8 personnes et avec une planche apéritive de produits locaux.

www.decouvertemarais.com/barques-marais

En saison, Vincent Bisson installera une guinguette, au plus près de l'eau, sur le ponton de l'embarcadère de la Jourdan. Il proposera de la restauration autour d'un brasero (grillades, burgers, salades...).

ROAD TRIP DANS LA MANCHE EN VOITURE ÉLECTRIQUE

Le territoire est pourvu d'un maillage de bornes de recharge électrique intéressant. Le SDEM50 (Syndicat Départemental d'Énergies de la Manche) aura déployé au total 154 bornes publiques d'ici fin 2022. À proximité de l'A84, des bornes rapides existent à Guilberville et Saint-Quentin-sur-le-Holme (Avranches). L'aire de Gouvets dans le centre Manche a quatre bornes haute puissance (350 kWh). La virée en voiture électrique est donc à portée de main, pour découvrir la Manche !

FOCUS SUR...

LA 3^e ÉDITION DU MANCHE ÉLECTRO TOUR Samedi 25 juin 2022

Un rallye en voiture électrique : c'est le Manche Electro Tour. Le principe ? Participer en famille ou entre amis en voiture électrique avec un roadbook, répondre à des questions sur le parcours et trouver des géocaches. Cet événement fait la promotion de la mobilité durable tout en proposant de découvrir la Manche, et prend en compte l'éco-conduite dans le classement des participants. En 2022 : le parcours aura lieu dans le Val de Saire, au départ de l'Abbaye de Montebourg avec une arrivée à Cherbourg et un déjeuner au très sympa Goéland 1951 à la Pointe de Jonville.

Inscriptions à partir du 25 mars. 60 € par voiture.

www.sdem50.fr/manche-electro-tour

NOUVEAU !

NOUVEAU !

IDÉES EXPÉRIENCES...

NOUVEAU !

DES ITINÉRAIRES VÉLO POUR PÉDALER COMME UN CYCLISTE PRO

Mettre ses roues dans celles des coureurs cyclistes pro, comme Amaël Moinard, Anthony Delaplace ou Mickaël Chérel, en baver par moment et transpirer : c'est désormais possible avec les itinéraires vélo tout récemment labellisés CycloSPORT. Ce sont les seuls itinéraires de ce type dans tout le grand ouest français ! La Fédération Française de Cyclisme a mis en place ce label « Espace CycloSPORT » afin de valoriser les territoires concentrant des itinéraires « Route » de qualité, variés et sécurisés. Ces itinéraires permettent d'accueillir à la fois les pratiquants loisir, les familles ainsi que les pratiquants assidus qui cherchent avant tout à s'entraîner sur un circuit difficile pouvant présenter jusqu'à 140 km et un fort dénivelé.

À découvrir selon les niveaux :

le circuit vert DDay (19 km du côté d'Utah Beach), le bleu Vallée de la Vire (53 km avec 783 m de dénivelé), le rouge au départ d'Avranches (97 km pour 789 m de dénivelé) et le noir côté Hague (124 km et 1560 m de dénivelé).

www.manchetourisme.com/cycloSPORT



© Xavier Lachenaud, Attitude Manche

NOUVEAU !

L'ESCAPE GAME LE BLOCKHAUS À CARENTAN LANCE SON PREMIER PARCOURS EN EXTÉRIEUR !

Les Lelièvre ont un secret. Depuis des générations, ils se transmettent un mystérieux coffre. Dans celui-ci, ces passionnés d'histoire ont accumulé des trésors datant de différentes périodes. Mais un tel trésor attire forcément les convoitises et la famille Lelièvre a donc conçu une série d'épreuves afin que leurs descendants prouvent leur mérite. Cet escape game propose de redécouvrir ces trésors perdus...

Jeu de piste d'1h30 dans Carentan par équipes de 2 à 5 joueurs, munis de tablettes. 60 € par équipe.

www.leblockhaus-escape.fr

LE COASTERING DANS LES VAGUES DU NORD COTENTIN

Cousin du canyoning, le coastering est né en Irlande ; il mêle nage et escalade. Le littoral du Cotentin, avec ses falaises escarpées, est particulièrement adapté à cette pratique sportive procurant de belles sensations. Elle se pratique dès 8 ans, et consiste à escalader des parois abruptes, sauter dans des trous d'eau, explorer des grottes insoupçonnées, ou encore plonger dans des courants vivifiants ! C'est l'Association de sauvetage et d'éducation à la sécurité du Cotentin qui développe cette activité par exemple à Omonville-la-Rogue, Sciotot ou encore Diélette.

<https://secourisme50.assoconnect.com>



© Office de tourisme du Cotentin

L'itinérance

FAIRE LE TOUR DE LA MANCHE À PIED : UN CHALLENGE DE 14 JOURS POUR COLLECTIONNER LES PAYSAGES !

Le GR223® ou « sentier du littoral » est un itinéraire de grande randonnée reliant Carentan au Mont Saint-Michel sur près de 446 km. À la découverte de la côte, les randonneurs peuvent choisir de faire une ou plusieurs étapes de ce tour de la Manche et se faire porter leurs bagages. En effet, pour voyager en toute tranquillité, la Malle Postale propose un service de portage sur plusieurs itinéraires pédestres dans la Manche. Pour marcher léger, les randonneurs réservent leurs nuitées parmi les hébergements partenaires et effectuent ensuite un devis en ligne.

www.lamallepostale.com/fr

www.manchetourisme.com/gr223



© Hello la Roux, Attitude Manche

Parole de... Hello La Roux, photographe & rédactrice

« Parcourir La Manche... à pied : un condensé des plus beaux paysages de Basse-Normandie. D'abord, ce littoral de la Manche est un méli-mélo de dunes, havres, phares, ports solitaires, d'âmes généreuses, de coquillages par millions qui crépitent sous les chaussures de randonnée. C'est aussi le fracas des marées, la pluie qui tombe à vive allure, des bunkers à moitié enfouis, plages lunaires et autres falaises escarpées. La poudre de sel sur les lèvres puis le sable qui colle aux pieds. La vase liqueuse et les cabines de plage qui rivalisent avec les couleurs pop des cirés. C'est l'odeur de la mer, la vraie, la sauvage et des vestiges d'antan puis c'est aussi une marée qui dessine des labyrinthes nacrés lorsque cette dernière se retire. Ce sont enfin des villes, discrètes et charmantes, tournées vers l'Angleterre et la vie insulaire qui laisse rêveur. »

<https://hellolaroux.com/randonnee-gr-223-tour-de-la-manche-et-du-cotentin>



© Hello la Roux, Attitude Manche

La Manche, terre de cyclotourisme

Balade ou randonnée sportive ? Amateur ou confirmé ? Le plaisir du vélo se savoure partout dans la Manche : plus de 1 200 km d'itinéraires cyclables balisés, une véloroute de Cherbourg-en-Cotentin au Mont Saint-Michel, 230 km de voies vertes, de grands itinéraires...

LA « VÉLOMARITIME® »

Cet itinéraire lancé en 2019, représente la partie française de l'itinéraire européen EuroVelo 4 (EV4) qui relie Roscoff en Bretagne à Kiev en Ukraine. Long de 340 km dans la Manche dont 157 km sur voies vertes, la partie Manche s'inscrit parfaitement dans l'expérience littorale proposée par la Vélo maritime®. L'itinéraire passe par Utah Beach, Saint-Vaast-la-Hougue, Cherbourg avant de mettre le cap sur le Mont Saint-Michel, via Saint-Lô, Vire et Avranches.

www.manchetourisme.com/euro-velo-4



LA VÉLOROUTE DES PLAGES DU DÉBARQUEMENT AU MONT SAINT-MICHEL

Avec comme point de départ Utah Beach, cet itinéraire long de 230 km alterne voies vertes et petites routes de campagne pour rejoindre le Mont Saint-Michel.

www.debarquement-montsaintmichel-avelo.com

www.manchetourisme.com/circuit-velo-debarquement-normandie



LA « VÉLOSCÉNIE »

De Paris au Mont Saint-Michel : 450 km de pistes cyclables, voies vertes et routes balisées reliant Paris au Mont Saint-Michel en passant par Chartres.

www.veloscenie.com

www.manchetourisme.com/veloscenie



FOCUS SUR...

UN RÉSEAU D'HABITATIONS LÉGÈRES DE LOISIRS (HLL) QUI COMMENCE À SE DÉPLOYER LE LONG DES ITINÉRAIRES CYCLABLES DE LA MANCHE

Les HLL sont des hébergements au confort simple de type cabanes toilées ou en bois et servant d'étape aux touristes itinérants. Dans le cadre de leur développement, soutenu financièrement par la région Normandie, une dizaine de campings s'est d'ores et déjà dotée de 2 à 4 cabanes, marquées aux couleurs des itinéraires vélos concernés et aux couleurs de la Manche. Le projet en est à ses prémices : la communication sur ces hébergements commencera en saison, avec la poursuite du déploiement des HLL dans les autres campings et le projet en 2023, de créer un réseau le long du GR223®. Les touristes en optant pour ce mode d'hébergement, réserveront à des tarifs attractifs leurs nuitées, tout au long de leur itinéraire. Ils se verront remettre aussi un cadeau de bienvenue.

www.manchetourisme.com/randonnee-a-velo

Se ressourcer dans la Manche : LES NOUVELLES ADRESSES POUR DORMIR

Les hébergeurs engagés

ANNE LEMARCHANT

À LA FERME DE LA MOTTE PRÈS DE BRÉCEY

À la Ferme de la Motte, l'accueil est une véritable philosophie de vie. D'une part parce qu'Anne aime les rencontres et le sel de l'inconnu, et d'autre part parce que cette maison a très certainement accueilli des pèlerins en route pour le Mont Saint-Michel, dès le 16^e siècle... Plusieurs personnes vivent et travaillent à la Ferme de la Motte et ont à cœur de partager leur amour de ce lieu avec les hôtes. Anne les accueille et cuisine pour la table bio et 100% locale. Rachel fait du pain bio cuit au four à bois, vendu au fournil et servi au petit-déjeuner. Daniel élève des vaches et produit du lait bio, etc. La ferme possède quatre chambres d'hôtes, portant les noms des variétés de pommes présentes dans le verger. Petit-déjeuner bio et local. Potager bio. **À partir de 55 € la nuit pour deux.**

www.gites-de-france-manche.com/location-vacances-Chambre-d-hotes-a-Le-Mesnil-gilbert-Manche-50G333280.html



SANDRINE ET PASCAL POULET

À VAINS EN BAIE DU MONT SAINT-MICHEL

C'est à partir d'un grand hangar désaffecté que Sandrine et Pascal ont imaginé avec un architecte local ce grand gîte de 12 personnes. Construit dans la démarche BBC (Bâtiment Basse Consommation), le gîte est en châtaigner local et dispose d'une sublime piscine intérieure (eau traitée sans chlore) ainsi que de 6 chambres. Tout ici a été pensé pour l'environnement : des panneaux solaires chauffent l'eau des sanitaires. La vue sur le Mont Saint-Michel et sa baie, ajoute à l'adresse un charme indéniable...

À partir de 2 940 € la semaine et 1 410 € les 3 nuits.

www.gites-de-france-manche.com/location-vacances-Gite-a-Vains-Manche-50G1017.html



NATALY BRAUN ET SON JARDIN DES FÉES

À SAVIGNY-LE-VIEUX (SUD MANCHE)

C'est au sommet d'une butte dominant tout le bocage, que Nataly a élu domicile et accueille ses hôtes dans deux chambres d'hôtes ou dans son petit gîte familial. Elle partage le jardin et son potager. Le gîte volontairement simple est accueillant, équipé intelligemment avec des matériaux ou meubles récupérés ici où là. Nature et simplicité sont véritablement les maîtres mots ici !

À partir de 455 € la semaine.

www.gites-de-france-manche.com/location-vacances-Gite-a-Savigny-le-vieux-Manche-50G339.html

City break

La Manche dispose de 14 gares ferroviaires et les villes les plus importantes sont Cherbourg-en-Cotentin (79 144 habitants), Saint-Lô (19 024) et Granville (12 567) : des villes à dimension humaine.

Arriver en train au cœur de ces villes pour les découvrir à pied : voilà un mode de séjour responsable...

GÎTE LE SANS SOUCIS À GRANVILLE

Dans le quartier de St Nicolas, le Sans Soucis est un appartement au 3^e étage d'un immeuble des années 70, offrant une belle luminosité. Doté d'un long balcon, il a été rénové avec beaucoup de goût. Deux chambres et 77 m². **À partir de 150 € le week-end.**

www.gites-de-france-manche.com/location-vacances-City-break-a-Granville-Manche-50G919.html

LA MAISON DE JULIETTE, CHAMBRE D'HÔTES À GRANVILLE

Située au cœur de la Haute-ville, à 300 mètres de la plage du Plat Gousset, La Maison de Juliette propose trois chambres avec vue sur la ville, spacieuses et avec parquet. Les petits-déjeuners sont de tradition. **À partir de 80 € pour deux.**

www.tourisme-granville-terre-mer.com/ou-dormir/chambres-d-hotes/chambres-d-hotes-la-maison-de-juliette-2802801

GÎTE LA MARTINIÈRE À COUTANCES

Stephen et Claudine, couple franco-britannique, réservent un accueil chaleureux dans ce gîte niché dans son écrin de verdure, dans un environnement champêtre mais si proche du centre-ville de Coutances.

À partir de 450 € la semaine.

www.gites-de-france-manche.com/location-vacances-Gite-a-Coutances-Manche-50G833.html



© GDF50

Une pause à la campagne

GÎTE LES COTENTINES À FEUGÈRES, CENTRE MANCHE

Au sein d'un magnifique corps de ferme, ce gîte mitoyen bénéficie du bel espace vert partagé avec deux autres gîtes et doté d'équipements de loisirs. Les propriétaires ont pensé le domaine pour satisfaire les familles et détendre les enfants avec notamment la piscine intérieure réalisée dans l'ancienne grange.

À partir de 260 € le week-end.

www.gites-de-france-manche.com/location-vacances-Gite-a-Feugeres-Manche-50G831.html



© GDF50

MEUBLÉ DE TOURISME LA BANNIÈRE À ÉQUILLY DANS L'ARRIÈRE-PAYS GRANVILLAIS

Cette grande maison avec grand salon, cuisine équipée, trois chambres et deux salles de bain dispose d'un espace détente de 85 m² équipé d'un sauna, hammam, jacuzzi et piscine avec nage à contre-courant et aqua-bike.

À partir de 260 € le week-end.

www.tourisme-granville-terre-mer.com/ou-dormir/locations-de-vacances/meuble-de-tourisme-la-banniere-6-personnes-3124823

Respiration à la mer

CHAMBRE D'HÔTES LE REY À REGNÉVILLE-SUR-MER

Sur les hauteurs de Regnéville, le hameau du Rey non loin de la mer et du havre, est un lieu où Véronique et Yves coulent des jours heureux dans l'ancien corps de ferme familial. Trois chambres d'hôtes différentes sont proposées dont une roulotte, une maisonnette adaptée aux longs séjours et une chambre plus classique. Les poules et chevaux sur le domaine et copieux petit-déjeuner faits maison. Possibilité d'accueil cavaliers (boxes, prés) et motards.

À partir de 75 € la nuit pour deux.

www.gites-de-france-manche.com/location-vacances-Chambre-d-hotes-a-Regneville-sur-mer-Manche-50G333105.html

L'HÔTEL LES MAISONS DE TATIHOU SUR L'ÎLE TATIHOU (ET NOUVEAU RESTAURANT)

L'offre d'hébergement de la charmante île Tatihou a été entièrement repensée, avec notamment la rénovation des 44 chambres situées dans l'enceinte du lazaret où prospèrent des plantes exotiques surprenantes. L'hôtel Les Maisons de Tatihou, offre 26 chambres réparties sur trois bâtiments et le restaurant « Le Carré » avec sa table traditionnelle et circuits courts, complète l'offre de séjour, pour une coupure à l'écart du monde.

À partir de 99 € la nuit pour deux, avec petits déjeuners.

www.manche.fr/tatihou



LE SAVIEZ-VOUS ?

Tatihou en 2022 fête ses 30 ans !

Retrouvez la programmation plus loin.



Campagne ou mer : pourquoi choisir ?

GÎTE LA FONTAINE DES PRÈS, AU BECQUET À L'EST DE CHERBOURG-EN-COTENTIN

Autrefois écurie, cette petite longère entre mer et campagne a été entièrement rénovée par Amélie et Arnaud. Le village du Becquet et son petit port atypique ont un charme fou et le gîte, véritable cocon douillet, propose une chambre de 13m².

À partir de 214 € le week-end.

www.gites-de-france-manche.com/location-vacances-Gite-a-Cherbourg-en-cotentin-Manche-50G1014.html

CHAMBRE D'HÔTES DOMAINE DU MONT ROULET AU CAP DE LA HAGUE

Cette adresse à Auderville, située à 700 m du littoral, s'est dernièrement dotée d'une nouvelle chambre véritablement atypique. Il s'agit de la chambre « le Poulailier », une auto construction en bois à l'arrière de la longère principale et intégrant... un vrai poulailier ! Edifiée autour d'un pin maritime cette maisonnette confortable dispose d'un sauna et bain nordique privés. Une baie vitrée donne sur l'intérieur du poulailier.

À partir de 180 € la nuit avec panier petit-déjeuner. Sur place également : gîte 4 personnes et 3 chambres d'hôtes classiques.

www.gites-hague.fr

Déguster local dans la Manche :

LES NOUVEAUX RESTAURANTS

Les adresses à tester

« À 3 PAS » À COUTANCES

Tout est fait maison avec des produits locaux, dans ce restaurant ouvert courant 2021. Après 9 années passées dans les cuisines du restaurant gastronomique Le Bréard à Honfleur, Sophie Thouroude propose une cuisine défendant trois valeurs essentielles pour la jeune femme : le partage, la passion et les papilles.

www.a3pas.com



© À 3 pas

« AUX POTIONS MAGIQUES » À SAINT-LÔ

Tenu par Lara et Samuel, un jeune couple uruguayo-normand pétillant, ce restaurant s'inscrit dans une démarche de développement durable et anti gaspi. Plats végétariens et bio et originalité sont à la carte, pour le plaisir d'un palais surpris !

<https://auxpotionsmagiques.hiboutik.com>

« L'AUBERGE SAUVAGE »

À SERVON, EN BAIE DU MONT SAINT-MICHEL

Pas de carte dans ce tout nouveau restaurant gastronomique, installé dans un ancien presbytère. Ici le chef Thomas Benady propose des menus en 4, 6 ou 8 étapes, tournés vers le végétal mais non végétariens. Partisan d'une restauration raisonnée et engagée, le chef ne travaille qu'avec des producteurs locaux.

Menu à partir de 45 € hors boissons.

<https://aubergesauvage.fr>

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'Auberge sauvage fait aussi chambres d'hôtes avec trois chambres disponibles.

Séjour pour 2 personnes à partir de 220€
(deux menus 4 étapes et nuitée)



© Anne-Claire Héraud

« LES ÉCURIES » À SAINTE-MÈRE-ÉGLISE

Ce nouvel établissement ouvrira la saison prochaine à deux pas de la place de Sainte-Mère-Église, dans le cœur du village. La table gastronomique est créée dans d'anciennes écuries datant du XIX^e siècle. La maison sur rue entièrement rénovée abritera quant à elle des chambres d'hôtes. Une nouvelle et grande aventure pour l'un des jeunes propriétaires : Thomas Scelle, 28 ans et ancien métreur.

« LOCA CAFÉ » À GRANVILLE

Après 25 ans d'une cuisine étoilée à travers le monde, le chef Stéphane Haissant écrit une nouvelle histoire à Granville. Sa cuisine est créative, ponctuée d'inspirations lointaines. Le chef opte pour des fournisseurs locaux, respectueux de l'environnement dans leur mode d'élevage et de culture : viandes et produits laitiers issus d'élevages et de producteurs du terroir normand, tout comme les légumes.

<https://loca-cafe.fr>



« PROSE CAFÉ » À AVRANCHES

Catherine Muller ancienne libraire vient de créer cette adresse conviviale où l'on vient se poser pour boire un café, feuilleter un livre d'occasion et peut-être l'acheter. Bien sûr quelques douceurs sucrées complètent le moment !

www.facebook.com/Prose-Caf%C3%A9-Avranches-174980671307574

Les adresses bord de mer

POISSONNERIE-BAR À HUÎTRES « ROCAVI » À SAINT-PAIR-SUR-MER, EN DIRECT DU BATEAU

La poissonnerie Rocavi, entreprise familiale depuis 1987, propose poissons, coquillages et crustacés en direct du bateau du même nom. Sur place, les huîtres, coquillages et crustacés, et notamment les bulots IGP de Granville, se dégustent accompagnés d'un bon verre de vin.

www.poissonnerie-rocavi.fr



« LA VIEILLE DIGUE » CABANE DE DÉGUSTATION À BLAINVILLE-SUR-MER (EN SAISON ESTIVALE)

Sur le havre de Blainville-sur-Mer, au programme vue splendide sur le havre et dégustation de fruits de mer sur l'exploitation ostréicole Thalassa Tradition (vente directe du producteur à l'assiette).

www.facebook.com/La-Vieille-Digue-106288525036911





« LA CALE DE LA BREQUETTE » À HAUTEVILLE-SUR-MER (EN SAISON ESTIVALE)

Le concept est nouveau et vraiment original. À deux pas des dunes et de la plage de la Brequette, Thomas Bracqbien a installé un container équipé d'une cuisine professionnelle et de deux terrasses, dont l'une à l'étage. Les pieds dans le sable ou sur la terrasse, entouré de pins maritimes, les plats iodés se dégustent avec une vue imprenable sur la pointe d'Agon.

www.facebook.com/lacaledelabrequette

DÎNER INSOLITE DANS UNE CABINE DE PLAGE À GOUVILLE-SUR-MER

Qui n'a jamais rêvé de dîner dans une des mythiques cabines de plage colorées de Gouville-sur-Mer tout en profitant du coucher de soleil ? Clara Godefroy propose pour deux personnes, une soirée insolite avec au choix deux menus (terre ou mer). Les clefs de la cabine sont remises à 17h aux personnes, jusqu'au soleil couchant.

<https://cgconciergerie.fr>



LE SAVIEZ-VOUS ?

À venir pour 2022 :

Des rendez-vous sophrologie avec une pause thé, dans les dunes.

Les adresses remarquées

« LE KALAMANSI » À COUTANCES

Ouvert seulement depuis juin 2020, ce restaurant bistronomique a déjà fait son entrée dans le guide Michelin avec une distinction : le Bib Gourmand 2021. Le chef Frédéric Michel vient tout juste aussi de décrocher le titre de maître-restaurateur. Il propose deux menus concoctés avec des produits frais et de saison, inspirés par ses envies et ses voyages.

www.kalamansi.fr



« LA MARINE » À BARNEVILLE-CARTERET

« La feuille de route est évidente pour le nouveau chef, Cyril Boulais, arrivé au printemps 2021. Priorité à la mer et à la Normandie. Ce chef bourlingueur, ancien de Sea Grill à Bruxelles, passé par Rostang, Hong Kong et Bali, s'est si vite intégré que l'océan semble couler dans ses veines. » Ainsi parle le Gault et Millau du chef de la Marine à Barneville-Carteret. Honoré du titre de « Grand chef de demain 2022 », Cyril Boulais permet à l'établissement de garder ses 3 toques avec une note de 16,5.

www.hotelmarine.com

Déguster local dans la Manche :

LES PRODUITS D'ICI

IDÉE DE SUJET 1...

Ça bouge chez les producteurs de cidre Cotentin AOP !

Le cidre AOP du Cotentin qu'on ne présente plus, vit une dynamique nouvelle, avec l'arrivée de néo-producteurs (reconversions), la labellisation en cours de nouveaux cidres et la transmission des anciens cidriculteurs vers la nouvelle génération. Tour d'horizon des évolutions amorcées :

Plusieurs exploitants historiques ont connu des transmissions en 2021. C'est le cas de l'exploitation cidricole « Le Père Mahieu » dans le Cotentin, où Aurore Pismont, la fille de l'ex-exploitant abandonne sa carrière de restauratrice pour reprendre l'entreprise familiale avec son mari.

www.leperemahieu.com



© Xavier Lachenaud, Attitude Manche

À « La Ferme de la Commanderie » près de Flamanville, Benjamin Lepelley, gendre de l'ancien exploitant, a quitté son emploi de conseiller bancaire et projette d'agrandir les lieux.

www.ferme-de-la-commanderie.fr



© Xavier Lachenaud, Attitude Manche

Clément Leplatois, quant à lui marin-pêcheur jette l'ancre à la « Cidrerie de Claiids » près de Lessay.

www.facebook.com/cidrerieclaiids

Côté petits nouveaux, trois producteurs tentent de rejoindre la labellisation Cidre Cotentin (décision en mars 2022), comme François Badier et le « Clos Moulin ». Ce directeur d'école produit du cidre depuis 3 ans.

À la « Cidrerie de la Chesnaie », Audrey Pasquier, œnologue vin a rejoint l'équipe et espère faire intégrer le millésime 2021 dans les cidres Cotentin.

<https://cidreriechelachсна.wixsite.com/website>

Enfin, Romain Davodet, pêcheur de homard, Président de la coopérative de gestion des pêcheurs du Cotentin et Membre du Collège culinaire de France, embarque le cidre du « Domaine du Bas Des Côtes » dans l'aventure Cidre Cotentin !

IDÉE DE SUJET 2...

Le village de Quibou où la ruralité dynamique !

La petite commune de Quibou située dans la campagne saint-loise, compte 914 habitants et des acteurs locaux débordant d'énergie, engagés dans une démarche vertueuse.



© Xavier Lachenaud, Attitude Manche

Tout commence en 2017 avec la création du collectif Bio Quibois à l'initiative du maraîcher Antoine Desvages. Le collectif qui réunit un groupe d'agriculteurs bio, organise tous les jeudis un marché bio qui a trouvé son public.

www.facebook.com/cbqcollectif

Le café-épicerie « Au Cabas Quibois » repris en 2019 est quant à lui devenu un lieu de partage animé, où les produits locaux ont aussi trouvé leur place. Puis « Au Brasseur Quibois » s'est ensuite installé, avant l'arrivée d'une boulangère pas comme les autres.

FOCUS SUR... « AU BRASSEUR QUIBOIS »

Parole de... Martin Prieur



« Pour fabriquer de la bière, il faut 4 ingrédients : de l'eau, du malt, du houblon et des levures. J'achète mon houblon à Joris, un producteur bio en Belgique. Je commande mes levures au Laboratoire Fermentis. L'eau est celle du réseau quibois et j'ai choisi la phyto-épuration pour le traitement de mes eaux usées. Je cultive l'ingrédient principal : l'orge (Malt). Je loue une parcelle de 2,5 ha sur laquelle j'ai lancé une conversion en Agriculture Biologique en 2017. J'organise mes rotations de culture en collaboration avec un producteur de viandes bio. »

www.aubrasseurquibois.fr

FOCUS SUR... LE PAIN DE MON GRAND-PÈRE

Passionnée d'agro-écologie et de bons pains, fille de pâtissier et petite fille de boulangier, Maëva Leprovost exploite 13 ha de terres à Quibou, à un kilomètre seulement de sa boulangerie et fait pousser des semences paysannes. De la semence à la récolte, qui se fait à la main, jusqu'à la transformation du blé en farine sur meule de pierre : toute la chaîne de production est locale pour un pain 100% bio, au levain et cuit au feu de bois. Un pain paysan.

www.facebook.com/lepaindemongrandpere



© Vincent Gard, Côte Manche

Sites & lieux de visite dans la Manche :

ACTUS ET NOUVEAUTÉS

L'île Tatihou fête ses trente ans !

Le 5 juin 1992, le musée maritime de l'île Tatihou ouvrait ses portes au public pour célébrer le tricentenaire de la bataille de Barfleur-La Hougue. Le département de la Manche et le Conservatoire du littoral débutaient ainsi la mise en tourisme de l'île qui fête cette année ses trente ans avec une programmation riche. www.manche.fr/tatihou

ZOOM SUR...

Le samedi 30 avril et dimanche 1^{er} mai :

WEEK-END CERFS-VOLANTS « ET VOLE ÉOLE »

Le département organise la 9^e édition de « Et vole Éole » qui célèbre la nature et le vent avec de belles couleurs et des objets très hétéroclites flottant dans les airs. Ateliers enfants prévus.

Du jeudi 26 au dimanche 29 mai :

UN HEUREUX ANNIVERSAIRE INSULAIRE !

Animations festives, créations artistiques, ateliers, rencontres et autres surprises sont prévues. À noter parmi elles, des interventions chuchotées sur l'île, au détour d'un muret ou d'une plante ; un défilé de mode « Art Gravage », avec ses costumes confectionnés par la styliste et couturière Anne Mignot, à partir d'objets récoltés depuis des années sur le littoral de la Manche par l'artiste Jack-Adrien Martin ; ou encore une découverte des coulisses de l'île par le prisme de ceux qui y travaillent au quotidien...

Du jeudi 11 au mardi 16 août :

28^e FESTIVAL « LES TRAVERSÉES TATIHOU » LES MUSIQUES DU MONDE

Une programmation originale et curieuse pour faire vivre les musiques traditionnelles et du monde. Une expérience insolite au rythme des marées.

www.facebook.com/festivallestraverseestatihou

Mercredi 2 novembre à 14h30 et 15h30 :

TATIHOU, AU PAYS DES OISEAUX, CONTE NATURALISTE

Certains oiseaux sont sédentaires, d'autres ne sont que saisonniers, ce sont de grands voyageurs... Rencontre avec les habitants à plumes de l'île ! Sébastien Provost, ornithologue et naturaliste, est conteur à ses heures et a créé spécialement pour l'anniversaire de Tatihou un spectacle familial sur la migration et les oiseaux de Tatihou.



© David Dagquier, CD50

2022 : DES NOUVEAUTÉS À DÉVOILER !

Le musée maritime de l'île Tatihou retrace la Bataille de Barfleur-La Hougue (1692) au terme de laquelle onze vaisseaux de la flotte royale française ont sombré dans la baie de Saint-Vaast-la-Hougue. C'est suite à la bataille de la Hougue que les tours défensives de Tatihou et de la Hougue ont été construites par Benjamin Decombes, élève de Vauban. En 2008, ces ouvrages ont été inscrits à l'UNESCO dans le bien en série « Les fortifications de Vauban » regroupant onze autres sites répartis dans toute la France. Au-delà de la bataille de la Hougue, le musée propose des expositions temporaires élargies aux domaines des sciences naturelles, de l'ethnologie maritime et des Beaux-Arts.

FOCUS SUR...

LES 3 NOUVELLES EXPOS 2022 : RIVAGES EN MOUVEMENT

Une exposition du Conservatoire du littoral qui donne à chacun les clés pour s'interroger sur l'évolution de nos côtes et les bouleversements des paysages.

CITADELLES DU MONDE ET AUTRES FORTIFICATIONS

Cette exposition a été réalisée par la Ville de Besançon et invite à parcourir le globe à la découverte des fortifications inscrites à l'Unesco.

DE LA FORÊT À LA MER, HISTOIRE DU BOIS DE MARINE

Cette exposition a été réalisée par la Maison de l'Homme et de la forêt et s'intéresse aux forêts sous les règnes de Louis XIV et de Louis XVI.



© Jérôme Houyvet, Attitude Manche

REQUALIFICATION DE L'OFFRE TOURISTIQUE ET CULTURELLE DE TATIHO

Les nouveaux défis du département sont d'accueillir les visiteurs sur l'île Tatihou, non pas plus, mais mieux, avec par exemple un hôtel et un restaurant rénovés (cf. page 18) et davantage d'actions de médiation axées autour de la valorisation du patrimoine, des savoirs-faire et de la protection de l'environnement.

> La Maison des douaniers, premier petit bâtiment que l'on aperçoit en posant pied sur Tatihou, devient l'accueil des visiteurs.

> Une application pour suivre des parcours thématiques et visiter l'île en toute liberté. C'est TATIHOUGO !

www.tatihougo.app

Et 20 bougies pour La Cité de la Mer à Cherbourg-en-Cotentin !

La Cité de la Mer fête cette année ses 20 ans. Elle a pour mission de nous interroger sur le rôle des océans, leur beauté et l'importance de les protéger. Le parcours, intitulé « L'Océan du futur », sensibilise petits et grands à la préservation plus que nécessaire des océans. Sur 1 400m² et à travers 3 étages, 17 aquariums et 18 espaces interactifs, les visiteurs ont la possibilité de comprendre toute la richesse des fonds marins parfois méconnue, de l'infiniment petit aux plus grandes espèces marines de notre ère. www.citedelamer.com

Parole de ... Bernard Cauvin, fondateur de La Cité de la Mer

« Il y a 20 ans, le 29 avril 2002, La Cité de la Mer a ouvert ses portes au public. Il en aura fallu de l'énergie et de la persévérance pour sauver ce patrimoine culturel et maritime d'exception et réussir le mariage, improbable au premier abord, entre le 1^{er} sous-marin nucléaire lanceurs d'engins Le Redoutable, lancé en mars 1967, et la Gare Maritime Transatlantique, joyau art déco 1933. ».

Programmation en cours d'organisation au moment de l'écriture de ce dossier :

Mardi 29 mars 2022 :

55^e ANNIVERSAIRE DU LANCEMENT DU SOUS-MARIN LE REDOUTABLE

Le 29 mars 1967, le Général de Gaulle lançait officiellement à Cherbourg le premier sous-marin nucléaire lanceurs d'engins.



© Xavier Lachenaud, Attitude Manche

Du dimanche 10 au vendredi 15 avril 2022 :

CÉLÉBRATION DES 110 ANS DE L'ESCALE DU TITANIC À CHERBOURG ET DE SON NAUFRAGE

Le 10 avril 1912, le Titanic fait escale en rade de Cherbourg pour embarquer 281 passagers dont les plus grandes fortunes de l'époque. Aujourd'hui, le parcours permanent de La Cité de la Mer est une référence nationale et européenne.

Vendredi 29 avril 2022 :

20^e ANNIVERSAIRE DE L'OUVERTURE DE LA CITÉ DE LA MER

Près de 4,5 millions de visiteurs ont franchi les portes de la Gare Maritime Transatlantique art déco, écrin exceptionnel de La Cité de la Mer depuis 2002. Bon anniversaire La Cité de la Mer !



© Baptiste Almodovar, La Cité de la Mer

Mercredi 8 juin (journée mondiale des océans) :
« L'OCÉAN DANS TOUS SES ÉTATS »
UNE SOIRÉE INÉDITE !

Deux comédiens sur scène, des textes dédiés à la mer, une création musicale originale imaginée par le compositeur normand Jean-Jacques Marin, la présence d'un instrument étonnant : le Cristal Baschet... tous ces éléments réunis pour proposer une soirée inédite.

Vendredi 1^{er} juillet en soirée :
« STAND-UP OCÉANS !
LE MONDE DU SILENCE GUEULE »

Auteur : Julia Duchaussoy ; metteur en scène par Pierre-François Martin Laval avec Julia Duchaussoy et Franck Lorrain, le tout appuyé par les images projetées de René Heuzé.

Les habitants des océans en ont assez de se taire. Ils organisent un plateau de stand up pour venir s'adresser aux humains... Un spectacle pour apprendre, comprendre, rire et s'émerveiller.

Samedi 2 juillet :
« LA MER SENS DESSUS DESSOUS ! »
VILLAGE DÉDIÉ À L'OCÉAN

La Cité de la Mer fête ses 20 ans dans la Grande Halle en partenariat avec de nombreuses associations dédiées de la mer, dans le Cotentin. Animations, ateliers participatifs, défis, découvertes... seront proposés aux petits comme aux grands.

Du 7 au 10 novembre 2022 :
EN ESCALE LA GOÉLETTE
DE LA FONDATION TARA OCÉAN

Des tables rondes seront organisées autour de la Fondation Tara Océan, en présence de membres de son équipage, avec pour thèmes les multiples expéditions menées au service de l'océan. La Fondation Tara Océan explore l'océan pour mieux le comprendre et partage ses connaissances scientifiques pour une prise de conscience citoyenne.

Airborne Museum à Sainte-Mère-Église,
nouveau parcours de visite
avec le bâtiment C-47

Après un an de travaux, le bâtiment C-47 et son parcours de visite ont été revus : nouvelle scénographie, nouvelles thématiques, le tout agrémenté d'une touche d'innovation et d'immersion. Depuis quelques années, le musée a entrepris un vaste programme d'extension et de rénovation. Le bâtiment C-47 datait de 1983. Il a été repensé et modernisé. L'avion C-47 y trône, au centre d'une scénographie faite de parachutes déployés et de statues réalistes qui nous interpellent. La visite se veut pédagogique, chronologique, incarnée et immersive pour le visiteur. Depuis la création des troupes aéroportées américaines en juin 40 jusqu'à leur embarquement pour le Jour-J en Grande-Bretagne, le visiteur comprend l'enchaînement des faits, mesure la diversité et l'ampleur des opérations menées, découvre les acteurs clés mais aussi les simples soldats, et peut croiser les points de vue alliés et allemands.

www.airborne-museum.org



ZOOM CULTURE

dans la Manche

Expositions !

CHAPEAUX DIOR ! L'ART DU CHAPEAU DE CHRISTIAN DIOR À STEPHEN JONES

Musée Christian Dior

Mi-avril 2022 (à confirmer) :

Dès la fondation de sa maison de Couture en 1947, Christian Dior fait du chapeau une référence incontournable du style Dior, de la Haute Couture française et de la mode internationale. L'atelier de Haute Mode Dior, entièrement dédié à la création des chapeaux, est resté actif tout au long des sept décennies d'histoire de la maison. Depuis 1996, le grand modiste britannique Stephen Jones perpétue et ressuscite cette tradition auprès des directeurs artistiques successifs de la Maison Dior ; Maria Grazia Chiuri aujourd'hui. En 2022, le musée Christian Dior consacre l'ensemble de ses salles d'exposition à la force créative et au savoir-faire du chapeau, signé Dior. Cette exposition est une première : un ensemble exceptionnel de près de deux cents chapeaux y dialoguera avec une trentaine de robes de Haute Couture Dior en « total look » ainsi qu'avec une cinquantaine de photographies de mode et publicités de beauté et de maquillage célébrant l'art du chapeau.

www.musee-dior-granville.com



© François-Xavier Lalanne, préface de Patrick Mauriès, Bestiaire ordinaire, La sauterelle, Paris : Éditions Serendip, 2003, © Benoit Croisy, Coll MamRA, Paris, ADAGP 2022.

LES LALANNE À GRANVILLE

Musée d'art moderne Richard Anacréon

À partir du printemps 2022

« Les Lalanne partagent le sentiment que l'œuvre d'art peut avoir une fonction. Toute leur carrière est tendue par la volonté de restituer à la sculpture, trop longtemps sacralisée, une dimension familière, un éventuel usage. On la regarde mais on la touche aussi, on l'ouvre, on s'y assoit, on s'y allonge, on y mange, on la porte au cou. La nature, et plus particulièrement le monde animal, leur offre une infinité de formes reconnaissables par tous. Moutons, singes, rhinocéros, ânes, chameaux, crapauds, hippopotames etc. constituent un répertoire que les Lalanne soumettent aux contraintes de l'art décoratif avec beaucoup d'humour » (extrait du site internet de la galerie Mitterrand, Paris). À découvrir une faune fantastique, imaginée par le couple Lalanne. Les animaux sculptés de François-Xavier Lalanne dialoguent avec ceux du bestiaire dessinés et réalisés par son épouse Claude.

www.ville-granville.fr/a-voir-a-faire-a-granville/vie-culturelle-et-artistique/musee-dart-moderne-richard-anacreon/

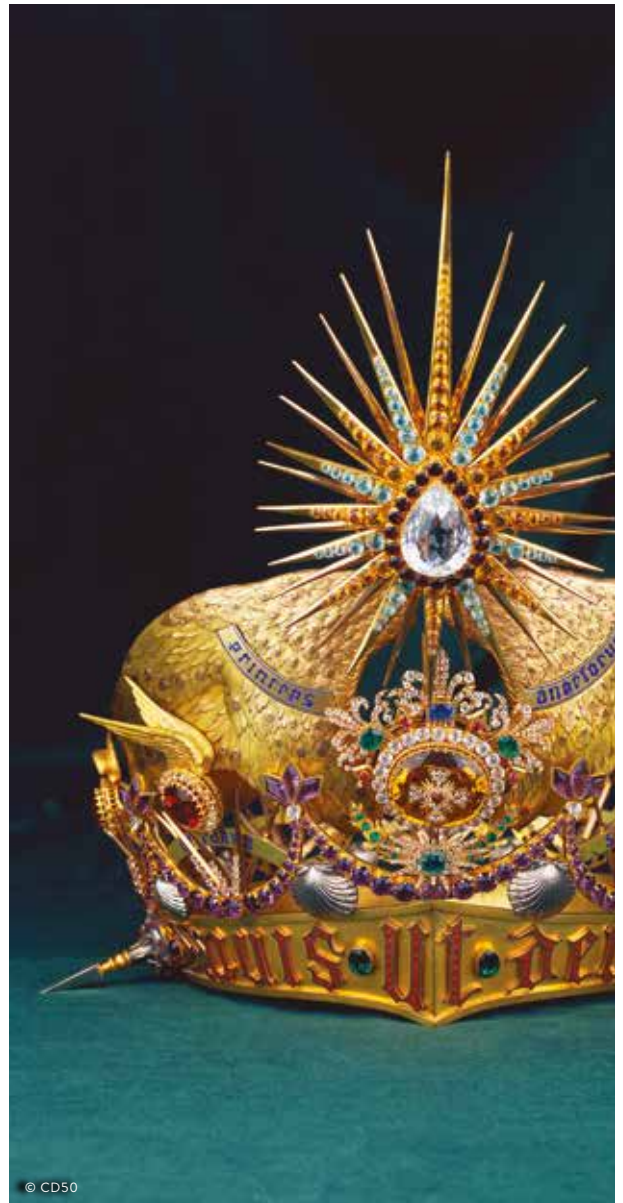
MERVEILLES D'OR ET D'ARGENT TRÉSORS CACHÉS ET SAVOIR-FAIRE DE LA MANCHE

**Abbaye du Mont Saint-Michel – Prolongée
jusqu'au 6 mars 2022**

Cette exposition sur le thème des savoir-faire liés au métal est prolongée en 2022. L'art de façonner le métal remonte au Moyen-Âge et se décline jusqu'à nos jours grâce aux entreprises du patrimoine vivant, telle la fonderie Cornille-Havard ou l'entreprise Chaudrolux, sans oublier les designers et créateurs contemporains. Transformé en objets de la vie quotidienne ou en objets d'orfèvrerie, le métal et l'art de l'utiliser invite à découvrir des savoir-faire ancestraux.

À travers cette exposition, les objectifs sont divers : mettre en valeur un savoir-faire manchois et un patrimoine méconnu, montrer la spécificité de la Manche dans sa créativité au XXe siècle et mettre en valeur les artistes, artisans et créateurs d'aujourd'hui. Installée dans la salle des Hôtes au premier étage de l'Abbaye, l'exposition présente entre plus de 250 pièces provenant de collections publiques et privées.

www.abbaye-mont-saint-michel.fr



© CD50



© CD50

LES ÉVÈNEMENTS 2022

dans la Manche

FESTIVAL SPRING

Du 3 mars au 10 avril 2022



13^e édition

Nouvelles formes de cirque en Normandie.

www.festival-spring.eu

FÊTE DES MÉTIERS D'ART

Du 1^{er} au 3 avril 2022



5^e édition / Villedieu-les-Poêles

www.villedieu-intercom.fr

FOIRE AUX BULOTS

Les 14 et 15 mai 2022

26^e édition / Pirou

www.tourisme-cocm.fr

FESTIVAL JAZZ SOUS LES POMMIERS

Du 20 au 28 mai 2022

41^e édition / Coutances

www.jazzsouslespommiers.com

FESTIVAL PAPILLONS DE NUIT

Du 3 au 5 juin 2022

20^e édition / Saint-Laurent-de-Cuves

www.papillonsdenuit.com

77^e ANNIVERSAIRE DU DÉBARQUEMENT

Autour du 6 juin 2022



Chaque année, cérémonies, reconstitution de camps militaires américains, marches historiques, bourses militaires, parachutages historiques, expositions et défilés de véhicules militaires rythment ces commémorations dans une ambiance libération.

www.ot-baieducotentin.fr/78eme-anniversaire-du-debarquement-de-normandie-programme-juin-2022

FESTIVAL LES ART ZIMUTÉS

Du 29 juin au 2 juillet 2022

21^e édition / Cherbourg-en-Cotentin

Concerts et spectacles, activités artistiques, créatives et sportives en bord de mer.

www.lesartzimutes.com

LES PLUIES DE JUILLET À VILLEDIEU-LES-POÊLES

Du 1^{er} au 3 juillet 2022

www.lespluiesdejuillet.org

TOUR DES PORTS DE LA MANCHE

Du 2 au 9 juillet 2022

38^e tour des ports de la Manche

www.tourdesports50.fr



GREEN RIVER VALLEY FESTIVAL

Les 8 et 9 juillet 2022

www.grv.label-plante.com

FESTIVAL SORTIES DE BAIN

Du 7 au 10 juillet 2022

20^e édition / Granville. Arts de la rue.

www.sortiesdebain.com www.archipel-granville.fr

FESTIVAL CHAUFFER DANS LA NOIRCEUR

Du 14 au 17 juillet 2022



30^e édition / Plages de Montmartin-sur-Mer

Musiques actuelles les pieds dans l'eau.

www.chaufferdanslanoirceur.org

FESTIVAL DES HEURES MUSICALES DE LESSAY

Du 19 juillet au 12 août 2022

29^e édition / Abbaye de Lessay

Musiques actuelles les pieds dans l'eau.

www.heuresmusicalesdelessay.com

LA NUIT DES SOUDEURS

Date non communiquée à ce jour

17^e édition / Granville

<https://lanuitdessoudeurs.fr>

NORMANDY HORSE SHOW

Du 30 juillet au 7 août 2022

Saint-Lô

www.polehippiquestlo.fr

FESTIVAL LES TRAVERSÉES TATIHO

Du 11 au 16 août 2022



28^e édition / Saint-Vaast-la-Hougue

Musiques du large.

www.manche.fr/culture/traversees-tatihou.aspx

GRANDE FÊTE DU TERROIR

13 août 2022

31^e édition / Créances

www.tourisme-cocm.fr

FESTIVAL DES VOILES DE TRAVAIL

Du 24 au 28 août 2022

11^e édition / Granville

www.festivaldesvoilesdetravail.fr

FOIRE MILLÉNAIRE DE LA SAINTE-CROIX

Du 9 au 11 septembre 2022

www.tourisme-cocm.fr

CARA-MEUH FESTIVAL !

Les 17 et 18 septembre 2022

5^e édition / « Ferme des Carah-Meuh ! »

à Vains-Saint-Léonard

www.cara-meuh.com

Longueur

150
km

Les chiffres clés de

LA MANCHE

Largeur

40 à 57
km

5 951 km², 355 km de côtes et 495 983 habitants

Côté nature...

- **2 Parcs naturels régionaux** - Marais du Cotentin et du Bessin / Normandie Maine et **6 réserves naturelles** ;
- **6 715 km de sentiers de randonnée balisés** (inscrits au PDIPR), **285 km de voies vertes** ;
- **15 mètres de marnage** (différence de niveau de l'eau entre basse et haute mer) dans la baie du Mont, soit **les plus fortes marées d'Europe**.

Tourisme *(les classements et labels)*

- **2 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO** : le Mont Saint-Michel et sa baie, les tours Vauban de la Hougue ; Tatihou à Saint-Vaast-la-Hougue et un événement inscrit sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO : le Carnaval de Granville ;
- **1 « Plus Beaux Villages de France »** : Barfleur
- **4 stations « Famille Plus »** : Agon-Coutainville, Hauteville-sur-Mer, la côte des Isles et Saint-Hilaire-du-Harcouët ;
- **2 « Villes et Pays d'Art et d'Histoire »** : Coutances et le Clos du Cotentin ;
- **1 « Ville et Métiers d'Art »** : Villedieu-les-Poêles-Rouffigny.

Poids économique du tourisme...

- 15,7 millions de nuitées (Flux Vision Tourisme) ;
- 130,8 millions d'euros investis dans la Manche dans les activités touristiques sur la période 2017-2019 ;
- 6 300 emplois touristiques en moyenne annuelle.

Principaux sites touristiques payants *(entrées 2020)*

- Abbaye du Mont Saint-Michel : 457 980 (1,26 millions de visiteurs estimés au Mont) ;
- La Cité de la Mer : 144 210 ;
- Airborne Museum : 99 080 ;
- Alligator Bay : 92 535 ;
- Parc zoologique et paysager de Champrépus : 85 315.

Les îles

- Le Mont Saint-Michel ;
- Tombelaine ;
- Chausey ;
- Tatihou ;
- Îles Saint-Marcouf ;
- Île Pelée.

ATTITUDE MANCHE

Agence d'attractivité de la Manche,
Centre d'affaires Le Phénix
1 283, avenue de Paris
50000 SAINT-LÔ

www.manchetourisme.com

Tél. 02 33 05 98 70

contact@attitude-manche.fr

Document édité par Latitude Manche en janvier 2022.
Première de couverture : Chausey par Captain Yvon, pour Attitude Manche.
Dernière de couverture : phare de la Pointe d'Agon par Captain Yvon, pour Attitude Manche.
X, tous droits réservés, clichés non contractuels.

Attitude
Manche