

LA MANCHE, LE TRAIL GRANDEUR NATURE

UN TERRAIN DE JEU
POUR LE TRAIL

QUATRE
ESPACES TRAIL

GRANDS
ÉVÉNEMENTS

DOSSIER
DE PRESSE



LA MANCHE, UN IMMENSE TERRAIN DE JEU POUR LA COURSE NATURE

Située en Normandie, la Manche séduit par sa diversité naturelle et son patrimoine maritime unique. Bordée par 674 kilomètres de côtes, elle offre une mosaïque de paysages allant des falaises du Cotentin aux vastes plages de sable, en passant par les bocages verdoyants et les marais préservés. Ce département, riche d'une identité maritime et rurale, est un véritable écrin pour les activités de plein air, où la nature omniprésente invite à l'aventure et à l'évasion.

Dans la Manche, le trail se pratique entre terre et mer, dans un environnement naturel préservé et varié. On alterne falaises, plages, dunes, chemins creux et vallons bocagers : un décor contrasté qui offre un vrai dépaysement à quelques kilomètres les uns des autres.

Le territoire propose des circuits adaptés à tous les niveaux grâce à ses Espaces Trail aménagés. On y court en toute sécurité, sur des parcours balisés, dans le respect de l'environnement. Le terrain est varié et demande de l'adaptation : certaines portions étroites nécessitent de la précision, d'autres permettent de dérouler plus librement sa foulée.



Les éléments naturels, vent, marée, humidité ajoutent un réel défi et rendent chaque sortie différente.

Pas besoin de sommets pour se challenger : ici, le relief reste accessible, mais le cadre est puissant. Le trail dans la Manche, c'est courir au plus près de la nature, dans un environnement vivant, dynamique et motivant.



www.attitude-manche/outdoor/trail

UNE STRATÉGIE TRAIL AU SERVICE DE L'ATTRACTIVITÉ DU TERRITOIRE

Dans le cadre de sa stratégie d'attractivité touristique et résidentielle, Attitude Manche, en partenariat avec les collectivités locales, développe une offre trail structurée et ambitieuse, accessible sur l'ensemble du territoire.

L'objectif est de proposer une expérience sportive et dépayseante, aussi bien aux visiteurs en quête d'évasion qu'aux futurs habitants à la recherche d'un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Cette offre s'inscrit dans une démarche globale : faire de la Manche un territoire où il fait bon vivre, travailler... et respirer.



UNE PRATIQUE EN PLEINE EXPANSION

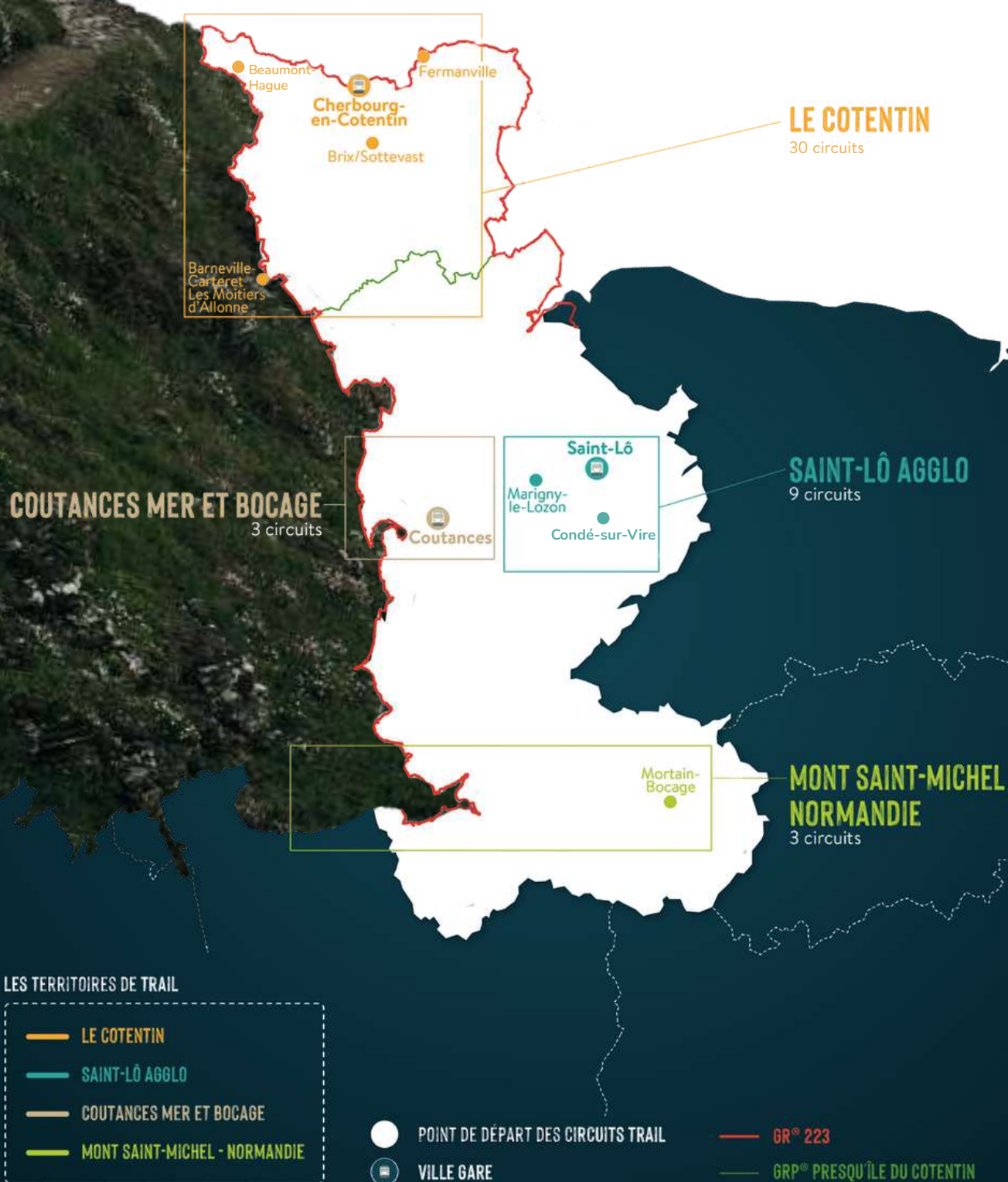


Le trail connaît un développement spectaculaire ces dernières années en France.

- La course à pied est le 4^e sport préféré des Français avec plus de 12 millions de pratiquants réguliers. Parmi eux, 74 % pratiquent désormais le trail, preuve de son attractivité grandissante.
- Le nombre d'évènement a doublé en dix ans : près de 5 000 courses étaient programmées en 2024.
- Au-delà de la pratique sportive, le trail génère un impact économique important : 76 % des retombées des courses profitent directement aux territoires organisateurs, un poids économique annuel de 300 millions d'euros.

PRATIQUER LE TRAIL DANS LA MANCHE

Quatre territoires manchois proposent des parcours balisés, sécurisés et adaptés à tous les niveaux, du débutant au trailer confirmé.



LES ESPACES TRAIL DE LA MANCHE

Trail à Coutances Mer et Bocage



L'ENDURANCE AU NATUREL

Labellisée Uni'Vert Trail, la station offre 3 circuits qui alternent sections roulantes, passages techniques et sous-bois.

Accessible aux débutants mais suffisamment variée pour intéresser les coureurs expérimentés, elle permet de travailler l'endurance en terrain mixte, avec des repères visuels emblématiques comme la cathédrale de Coutances en ligne de mire.



3 CIRCUITS

DIFFICULTÉS :



- Dénivelé : jusqu'à +300 m
- Types de terrains : prairies ouvertes, sous-bois, sections techniques

Trail dans le Cotentin



TERRE D'AVENTURE ENTRE MER ET FALAISES

Avec ses falaises escarpées, ses plages sauvages et ses sentiers à travers landes et bocages, le Cotentin est un terrain de jeu à ciel ouvert.

Ses 5 Stations de Trail® proposent des parcours de tous niveaux, dont un tracé noir pour les trailers confirmés. Ici, la variété des terrains — sable, rochers, chemins côtiers — impose une adaptation constante et en fait un lieu privilégié pour l'entraînement longue distance.



30 CIRCUITS

DIFFICULTÉS :



- Dénivelé : jusqu'à +800 m
- Types de terrains : sable, falaises, dunes, landes, bocage



attitude-manche.fr/outdoor/trail/#le-cotentin



attitude-manche.fr/outdoor/trail/#coutances-mer-bocage





Trail dans le Mortainais



ENTRE CASCADES ET DÉNIVELÉS

Cascades, falaises, passages en forêt : le Mortainais se distingue par un dénivelé marqué et des sentiers exigeants.

Les parcours intègrent des sites emblématiques comme les cascades, la petite chapelle ou le pont du diable, idéaux pour les traileurs qui souhaitent cumuler du D+ et travailler la gestion de l'effort sur des sections plus raides et techniques.



3 CIRCUITS

DIFFICULTÉS :



- Dénivelé : jusqu'à +900 m
- Types de terrains : sentiers forestiers, falaises, cascades, passages rocheux

attitude-manche.fr/outdoor/trail/#le-mortainais

Trail à Saint-Lô Agglo



VITESSE ET TECHNICITÉ

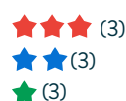
Avec ses 9 circuits balisés, Saint-Lô Agglo offre des parcours variés, du périurbain aux Roches de Ham et leurs panoramas sur la Vire.

Les parcours traversent un bocage dense et varié, offrant relances et changements de rythme à chaque foulée. Le secteur se distingue également par son patrimoine historique, avec la présence du cimetière allemand de Marigny, qui rappelle le passé et confère une dimension contemplative aux sorties.



9 CIRCUITS

DIFFICULTÉS :



- Dénivelé : jusqu'à +600 m
- Types de terrains : bocage, rivières, vallées, chemins périurbains

attitude-manche.fr/outdoor/trail/#saint-lo-agglo

PORTRAIT YANNICK NOËL

DE LA MANCHE AUX 2 ALPES : ITINÉRAIRE D'UN CHAMPION DE TRAIL

Boulangier la nuit et traileur le jour, le Manchois Yannick Noël a découvert le trail à La Réunion, où courir est une véritable tradition. Très vite, il enchaîne les longues distances et les compétitions avant de poursuivre sa passion en métropole. Installé aujourd'hui en Isère, il reste fidèle à ses racines : dès qu'il revient dans la Manche, il en profite pour courir sur ses terres, comme en 2024 où il a remporté La Barjo.

Pour lui, le trail est avant tout une aventure humaine : partager avec les bénévoles, profiter de l'ambiance, courir en pleine nature, sans oublier de lever les yeux malgré le chrono.

Et même s'il vit et s'entraîne aujourd'hui aux 2 Alpes, il l'affirme : la Manche ce n'est pas la montagne, mais l'entraînement ici reste technique. Là où les sommets permettent de travailler de longues montées et descentes, la presqu'île normande et ses paysages vallonnés obligent à suivre un rythme cassant et intense pour le corps. Celui qui rêve de la Western States aux États-Unis le confirme sans hésitation : il n'a pas fini de courir dans la Manche !

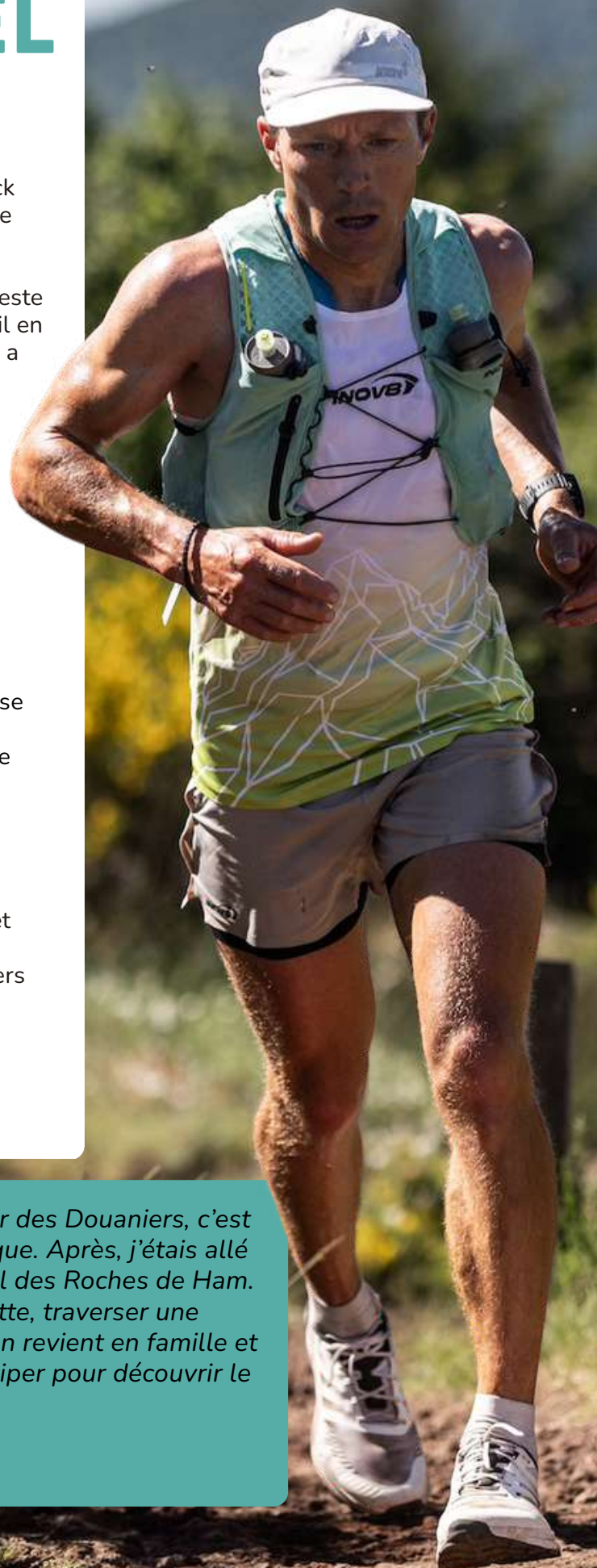
SES PERFORMANCES :

- 7ème place à l'UTMB 2025
- Vainqueur de la Volvic Volcanic Experience 2024 et 2025
- Double vainqueur de l'Endurance Trail des Templiers 2023 et 2024
- Vainqueur du Défi de la Muzelle 2024
- 3ème du Lavaredo Ultra Trail 2024 6ème sur la Diagonale des Fous 2022
- 6ème sur la Diagonale des Fous 2022

“

“Un coin favori ici, je dirais la Hague, sur le sentier des Douaniers, c'est vraiment beau. Goury par exemple, c'est magnifique. Après, j'étais allé du côté de Saint-Lô aussi, j'avais participé au Trail des Roches de Ham. C'est roulant mais le paysage est vraiment chouette, traverser une ferme, les bois, longer la Vire, j'ai adoré. Dès qu'on revient en famille et que je vois un trail pas trop loin, j'essaie de participer pour découvrir le territoire aussi et changer de paysages.”

YANNICK NOËL



LES GRANDS ÉVÉNEMENTS DE TRAIL



Le programme « Normandie Destination Trail », porté par Normandie Tourisme, accompagné de 6 cofinanceurs (5 Agences Départementales de la Normandie et la destination touristique Domfront - Bagnoles) se met en place et s'articule autour de 5 volets et d'un objectif principal : développer et valoriser l'activité trail sur la destination Normandie pour les habitants.

attitude-manche.fr/outdoor/trail/#evenements-trail

A LA DIABOLIK DE RAGNAR

28 mars 2026

C'est l'incontournable trail d'endurance de la Hague. L'objectif ? Faire le maximum de tours en 6h avec plus de 400m de dénivelé positif.

D LA ROCK & TRAIL

Du 24 au 26 avril 2026

La Rock & Trail et sa fameuse épreuve : le 24h chrono, le tout dans un site complètement insolite : une ancienne carrière. Des épreuves de 7 et 20 km sont aussi à tester.

G LA GRANVILLAISE URBAN TRAIL

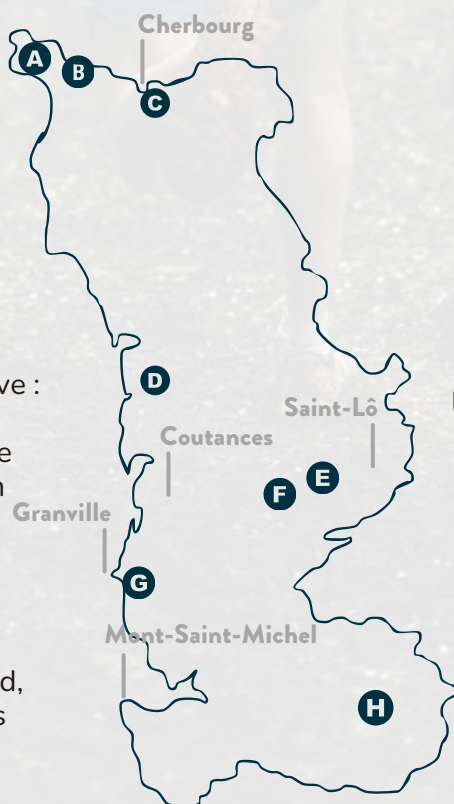
Juin 2026 (date exacte à préciser)

Un trail unique dans la Monaco du Nord, entre rues pavées, escaliers et chemins côtiers, avec 9 ou 16 km de traversée rythmée par les fanfares.

H LE TRAIL DES CASCADES

Mai 2026 (date exacte à préciser)

Le Trail des Cascades et ses 32 km autour des cascades de Mortain. Une course nocturne est aussi proposée.



B LA BARJO

19, 20 et 21 juin 2026

La Barjo et son célèbre ultra trail ! Au cœur des plus beaux paysages du Cotentin, cette course séduit tous les traileurs pour ses distances variées entre 15 et 80km.

C LE TRAIL À LA BELLE ÉTOILE

29 novembre 2025

8, 12, 21 ou 30km en nocturne dans les environs de Cherbourg entre sous-bois, chemins et champs.

E LE TRAIL DES ROCHES DU HAM

25 octobre 2025

3 courses de 11 à 35km emmènent les traileurs sur les sentiers longeant le fleuve normand "La Vire" avec plusieurs traversées de cours d'eau.

F LE TRAIL DES LOUPS DE MOYON

8 février 2026

Le Trail des Loups de Moyon : de 14 à 50km et jusqu'à plus de 1000D+ pour se challenger dans la campagne manchoise et ses sous-bois.



EVE MESNIL-LETELLIER

06 08 51 83 74

eve.mesnilletellier@manche.fr

Crédits photos : Maad Films, Hello Travelers, Captain Yvon, Capucine Haloche,
dgc communication, dgc communication, Xavier Lachenaud - Attitude Manche