

# Attitude Manche

DOSSIER DE PRESSE

2026



LA MANCHE :  
EXPLORER, RESSENTIR,  
LAISSE UNE EMPREINTE POSITIVE

# MER DE LA MANCHE

Vers l'Angleterre et l'Irlande



La Hague



Cherbourg-en-Cotentin



Port-Diélette

GR 223

Barneville-Carteret



Vers les îles anglo-normandes

Saint-Vaast-la-Hougue



ÎLE TATIHOU



PARC NATUREL RÉGIONAL DES MARAIS DU COTENTIN ET DU BESSIN

Carentan-les-Maraïs



Coutances

Agon-Coutainville

Saint-Lô



Vers Caen

ÎLES CHAUSEY

Vers Chausey et les îles anglo-normandes

Granville



Villedieu-les-Poêles

Vire



Mortain-Bocage

PARC NATUREL RÉGIONAL NORMANDIE-MAINE

Saint-Malo



Avranches

Vers Rennes

# SOMMAIRE

## LES INCONTOURNABLES DU TERRITOIRE... AUTREMENT

- 5 MONT-SAINT-MICHEL
- 6 LE D-DAY HORS DES SENTIERS BATTUS
- 7 LES GRANDES MARÉES
- 8 LE GOÛT DU VIVANT

## DES HÉBERGEMENTS D'EXCEPTION

- 9-10 LES REFUGES NATURE
- 11 VIVRE L'INSULARITÉ
- 11 L'ÉLÉGANCE GRANVILLAISE

## UN TERRAIN DE JEU NATUREL... TOUTE L'ANNÉE

- 12 LA MANCHE À VÉLO
- 15 TRAIL, LA MANCHE GRANDEUR NATURE
- 16 BALADES À CHEVAL :  
IMMERSION 100 % NATURE
- 17 VIVRE LA MANCHE CÔTÉ MER

## LES SAISONS COMME ALLIÉES : DES MICRO-AVENTURES À VIVRE POUR DÉCOUVRIR LA MANCHE TOUTE L'ANNÉE

- 18 RANDONNÉE DE CARENTAN À  
SAINT-VAAST-LA-HOUQUE
- 20 ITINÉRAIRE À VÉLO DE SAINT-LÔ  
AU MONT-SAINT-MICHEL

## PARTIR AVEC SON CHIEN : NOS ADRESSES DOG FRIENDLY

- 22 DORMIR
- 23 VISITER
- 23 BOUGER
- 23 SE BAIGNER
- 23 UN SÉJOUR CLÉ EN MAIN

## SE CRÉER DES SOUVENIRS

- 24 ARTISANAT & SAVOIR-FAIRE LOCAL
- 24 LES ATELIERS D'ÔÙ L'ON REPART  
AVEC SA CRÉATION

## TEMPS FORTS

- 26 12 MOIS D'EXPÉRIENCES EQUINOXE
- 27 LES EXPOSITIONS À NE PAS MANQUER

## — CONTACTS PRESSE

### EVE MESNIL-LETELLIER

Attachée de presse  
[eve.mesnilletellier@manche.fr](mailto:eve.mesnilletellier@manche.fr)  
06 08 51 83 74

## ESPACE PRESSE —

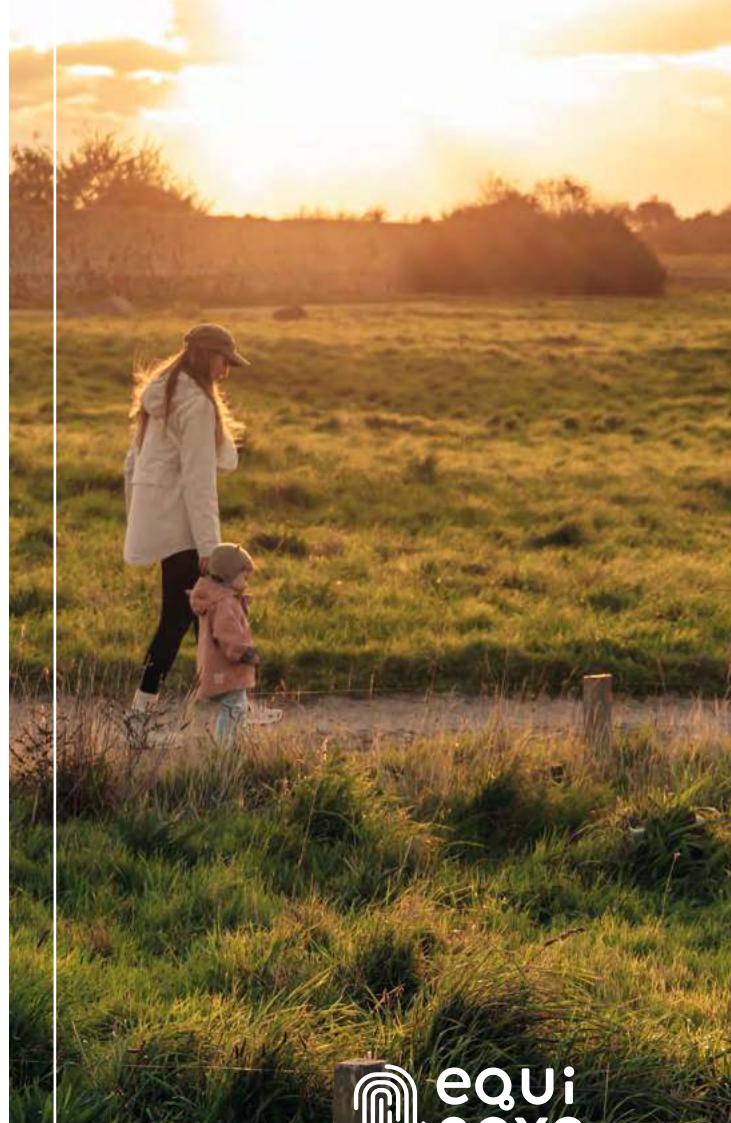
# VOYAGER DANS LA MANCHE : LAISSEZ UNE EMPREINTE POSITIVE

Entre le Mont-Saint-Michel, les plages du Débarquement et de vastes espaces naturels, la Manche se découvre au rythme des marées et des saisons. Ici, le voyage invite à ralentir, à observer, à prendre le temps de comprendre un territoire façonné par la mer, le bocage et celles et ceux qui y vivent.

C'est dans cet esprit qu'est née Équinoxe, une démarche d'hospitalité touristique portée par Attitude Manche pour promouvoir une autre façon de voyager. Pensée comme un cadre commun, Équinoxe encourage visiteurs et professionnels à adopter des pratiques plus respectueuses, plus attentives et plus ouvertes, autour de trois principes simples : s'adapter au territoire et à ses rythmes, préserver les milieux naturels et leur équilibre, favoriser la rencontre et le partage des savoirs.

Concrètement, cela se traduit par des expériences sobres et immersives : traverser la baie du Mont-Saint-Michel à la tombée de la nuit, découvrir les paysages à cheval ou à pied, participer à un atelier de savoir-faire local, échanger avec des producteurs, des guides ou des habitants engagés.

Avec Équinoxe, la Manche affirme une ambition claire : proposer un tourisme plus juste et plus conscient, où chaque séjour devient une manière d'entrer en relation avec un territoire, son histoire et son vivant.



# LES INCONTOURNABLES DU TERRITOIRE... AUTREMENT

Dans la Manche, les grands sites invitent à une expérience plus intime, à vivre plutôt qu'à simplement parcourir.

Le Mont-Saint-Michel, le D-Day ou les grandes marées se découvrent autrement, dans un rapport plus sensible au territoire, en prenant le temps de l'observation, de la rencontre et de la compréhension du vivant.

## MONT-SAINT-MICHEL : RALENTIR, OBSERVER, ÉCOUTER LA BAIE

Sorties guidées hivernales ou nocturnes, observation des oiseaux et lecture des prés-salés offrent une immersion dans un écosystème unique.



### LES EXPÉRIENCES À VIVRE AU RYTHME DU TERRITOIRE



#### TRAVERSER LA BAIE EN HIVER OU À LA NUIT TOMBÉE : L'EXPÉRIENCE HORS DU TEMPS

Accompagnés par Jeff ou Anne-Laure Falguières, les marcheurs découvrent le Mont-Saint-Michel au crépuscule ou en hiver, entre lumières rasantes et sables figés. L'escapade nocturne vers Tombelaine proposée par les « Chemins de la Baie » offre un coucher de soleil doré et un retour dans la pénombre face à la Merveille illuminée, ponctué par le bruit des oiseaux.



#### OBSERVER LES OISEAUX AVEC SÉBASTIEN, GUIDE ORNITHOLOGUE

Dans les vasières et prés-salés, Sébastien invite à observer et comprendre les oiseaux, leurs comportements et les liens entre marées et biodiversité. Des sorties accessibles à tous, qui transforment la baie en salle de classe à ciel ouvert et affinent le regard sur les équilibres naturels qui façonnent ce territoire.



#### EXPLORER LES PRÉS-SALÉS : APPRENDRE À LIRE LE PAYSAGE

Entre eau douce et eau salée, les prés-salés racontent l'équilibre fragile de la baie. Les balades du programme « Belles découvertes » proposées par l'Établissement public national du Mont-Saint-Michel permettent de comprendre ses cycles, sa vulnérabilité et d'apprécier un patrimoine naturel vivant façonné par les marées.



## LE D-DAY HORS DES SENTIERS BATTUS : RENOUER AVEC LES HISTOIRES HUMAINES

La découverte des plages du Débarquement s'éloigne des seuls grands sites pour se recentrer sur les récits humains. Micro-musées, expériences immersives, itinéraires doux à vélo : la mémoire se raconte dans les paysages et les villages qui ont été les témoins directs de la Libération. Une approche sensible, ancrée dans le territoire et la transmission.

### LES EXPÉRIENCES À VIVRE AU RYTHME DU TERRITOIRE :

#### LA VÉLOWESTNORMANDY : LE D-DAY À VÉLO

Cet itinéraire cyclable relie les plages du Débarquement au Mont-Saint-Michel en traversant bocages, marais et hameaux. Au fil des kilomètres, panneaux d'interprétation, haltes mémorielles et points de vue invitent à comprendre le D-Day et la Bataille de Normandie, dans un tempo lent, propice à la réflexion et à la rencontre avec le paysage.

#### ESCAPE GAME « LE BLOCKAUS » À CARENTAN-LES-MARAISS APPRENDRE PAR L'IMMERSION

À travers quatre scénarios inspirés de faits réels, les participants plongent au cœur des heures décisives de la Libération. Objets d'époque, énigmes historiques et mises en situation transforment la visite en expérience active. Une approche ludique mais documentée, particulièrement adaptée aux familles et aux jeunes publics.

#### LE MUSÉE DE QUINÉVILLE : UNE MÉMOIRE INTIME DU DÉBARQUEMENT

À Quinéville, ce musée à taille humaine propose une lecture sensible du Débarquement à travers objets du quotidien, témoignages locaux et reconstitutions sobres. Portée par Océane et Timothé, cette visite donne à voir l'impact de la guerre sur la vie civile d'un village normand. Une approche incarnée de l'Histoire, loin du spectaculaire, qui invite à prendre le temps d'écouter les lieux.



## LES GRANDES MARÉES :

### UN SPECTACLE VIVANT À OBSERVER ET À PRÉSERVER

Dans la Manche, les grandes marées dévoilent un littoral en mouvement permanent, aussi spectaculaire que fragile. Dunes, estran, havres et prés-salés abritent une biodiversité sensible, façonnée par la mer et le vent. Accompagnés de guides nature ou de producteurs, les visiteurs apprennent à lire le paysage et à adopter les bons gestes pour profiter de ces espaces sans les fragiliser.

#### LES EXPÉRIENCES À VIVRE AU RYTHME DU TERRITOIRE :

##### TRAVERSER LE HAVRE DE REGNÉVILLE, UN ESTUAIRE À PRÉSERVER

Lors des grandes marées, le havre de la Sienne, classé Natura 2000, se découvre à pied uniquement accompagné d'un guide. Cette traversée encadrée permet de comprendre le fonctionnement de l'estuaire, d'observer une biodiversité remarquable et d'aborder les enjeux de préservation d'un milieu naturel en constante évolution.



##### DÉCOUVRIR LES JARDINS OSTRÉICOLES DE TATIHOU

À Saint-Vaast-la-Hougue, les parcs à huîtres de Tatihou s'exploront au rythme des plus fortes marées d'Europe. Guidée par un ostréiculteur, la visite plonge au cœur du travail en mer, de l'écosystème de l'estran et des pratiques durables qui façonnent ce paysage vivant depuis des générations. Une expérience sensorielle qui lie mer, nature et savoir-faire, en accord avec la découverte des grandes marées.

##### LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER SUR L'ESTRAN ET LES DUNES :

- Consulter horaires, coefficients de marée et météo avant toute sortie,
- Rester sur les cheminements balisés et éviter le piétinement des dunes,
- Pratiquer la pêche à pied de manière responsable (tailles, quotas, remise en place des pierres),
- Ne pas déranger les oiseaux, notamment en période de nidification,
- Prévenir de son itinéraire et connaître le numéro d'urgence en mer : 196 (ou canal 16 VHF).



COUP DE CŒUR  
**equinoxe**  
Laissons une empreinte positive

##### SORTIES PÉDAGOGIQUES SUR L'ESTRAN AVEC L'ASSOCIATION AVRIL

Accompagné d'un guide naturaliste, on explore l'estran comme un territoire vivant : identification des coquillages, reconnaissance des algues, découverte des interactions entre marée, climat et biodiversité. Ces balades initiatiques permettent d'acquérir les bons réflexes de pêche à pied, des gestes simples mais essentiels pour préserver un milieu soumis aux marées, au tourisme et aux changements climatiques. Une approche éducative, familiale et passionnante, qui transforme une simple balade en prise de conscience.

# LE GOÛT DU VIVANT : RENCONTRE, SAVOIR-FAIRE ET TRANSMISSION

La démarche Équinoxe met en lumière les femmes et les hommes qui font rayonner la Manche : chefs, producteurs, artisans, guides... À travers des ateliers, chacun ouvre ses coulisses et transmet son attachement au territoire.

## LES EXPÉRIENCES À VIVRE AU RYTHME DU TERRITOIRE :



### JE CUISINE LES PRODUITS LOCAUX AVEC LA CHEFFE SOPHIE THOUROUDE :

À Coutances, la cheffe Sophie Thouroude du restaurant A 3 pas propose des ateliers de cuisine chaleureux et accessibles. Deux heures pour apprendre des gestes simples et cuisiner des produits locaux. On repart avec ses créations, mais aussi avec une autre manière de regarder les producteurs, les saisons, les circuits courts. Une cuisine qui raconte le territoire.

**COUP DE CŒUR**  
**equi  
noxe**  
Laissons une empreinte positive

---

**PLONGER DANS L'HISTOIRE  
DU SEL À L'ÉCOMUSÉE  
DE LA BAIE**

À Vains, face au Mont-Saint-Michel, l'Écomusée de la Baie fait découvrir les gestes des sauniers du XIX<sup>e</sup> siècle. Expositions, démonstrations et ateliers montrent comment l'homme a façonné le paysage avec la mer, le vent et les prés-salés. Une expérience immersive et poétique, accessible aux familles, qui allie savoir-faire ancien et sensibilisation à la préservation du littoral.



## JE M'INITIE À LA DÉGUSTATION DU CIDRE ET DU CALVADOS À LA CIDRERIE DU PÈRE MAHIEU :

Dans le Cotentin, cette cidrerie ouvre ses vergers, son alambic et sa cave pour une initiation sensorielle. Découverte des arômes, compréhension des savoir-faire, dégustation guidée : un concentré de traditions locales, entre pédagogie et plaisir.

## JE FABRIQUE MON FROMAGE DE CHÈVRE, À LA CHÈVRE RIT :

Une immersion de 3h30 dans cette ferme pédagogique de Granville pour suivre toutes les étapes : traite, caillage, moulage, affinage... Avant de repartir avec son fromage.

Pour les plus petits, l'atelier « Fermier d'un jour » offre une rencontre joyeuse et ludique avec les animaux et les gestes du quotidien. Un moment 100 % nature, qui ancre les enfants dans un rapport vivant et respectueux à l'animal.



# DES HÉBERGEMENTS D'EXCEPTION

Dans la Manche, séjourner est déjà un voyage. Qu'il s'agisse d'un gîte lumineux au cœur du bocage, d'une maison d'hôtes tournée vers la mer, d'un hôtel inspiré par l'héritage Dior ou d'une cabane flottante au fil des marais, chaque adresse cultive une promesse : habiter le paysage, le ressentir, en devenir acteur.

## LES REFUGES NATURE : RESPIRER, OBSERVER, S'IMMERGER

Campings nichés dans des cadres naturels remarquables, gîtes ouverts sur la campagne ou maisons d'hôtes confidentielles : ces adresses incarnent l'esprit Équinoxe, où douceur, durabilité et rapport sensible au territoire dessinent une nouvelle manière de séjourner.

### CASTEL CAMPING CHÂTEAU DE LEZ-EAUX (SAINT-PAIR-SUR-MER)

Dans le parc arboré d'un ancien manoir normand, ce camping 5\*, labellisé Clef Verte depuis 2006, cultive un charme familial et une atmosphère sereine. On y vient pour ses grands espaces verts et sa situation idéale entre campagne et littoral. Une adresse pensée pour les familles, y compris celles qui voyagent avec un compagnon à quatre pattes.

### CAMPING L'ANSE DU BRICK (MAUPERTUS-SUR-MER)

Étendu sur 280 hectares d'un site naturel protégé, ce camping 5\* surplombe la mer et offre un accès direct à la plage et au GR®223. Envie de tenter un autre type d'hébergement ? L'Anse du Brick vous propose le Glamping Lodge. Aménagée sur une terrasse sur pilotis (inférieur à 30 cm) cette tente type abrite un aménagement en planche de bois rappelant l'univers des cabanes.



### GÎTE HORIZONS DE LA BAIE (VAINS)

Face au Mont-Saint-Michel, cette maison contemporaine réhabilitée avec soin offre un panorama hypnotique depuis toutes les pièces. Son atout maître : une piscine intérieure privée, accessible directement depuis le séjour, pensée dans une démarche écologique (bois local, panneaux solaires, traitement de l'eau sans chlore). Sandrine et Pascal, sur place, insufflent à cette adresse une hospitalité chaleureuse. Un refuge idéal pour un séjour contemplatif... Et pour partir à pied vers les traversées guidées de la baie.

## NOUVEAUTÉ 2026

### UNE NUIT SUR L'EAU AVEC LES BÂTELIER DES MARAIS

Connus pour leurs balades en barque, Les Bâteliers des Marais dévoilent une nouveauté poétique : une toue cabanée, embarcation traditionnelle transformée en hébergement flottant. Amarrée au cœur des marais de la Douve, elle promet une nuit suspendue entre eau et ciel, dans un décor qui change avec les saisons : blanc l'hiver, vert l'été.

Écoresponsable, fabriquée en France et pensée pour quatre personnes, cette cabane flottante prolonge leur ADN : une hospitalité simple, locale, profondément ancrée dans la nature.



### ÉCOGÎTE LES POMMIERS (SOTTEVILLE)

À deux pas du Cap de la Hague, le gîte Les Pommiers incarne l'architecture durable et lumineuse : une maison passive en bois et métal, des pièces ouvertes, une terrasse entourée d'une jachère fleurie et une vue sur les vergers. Sophie et Ludovic, producteurs de la cidrerie Théo Capelle, partagent avec générosité leur savoir-faire et leur histoire.

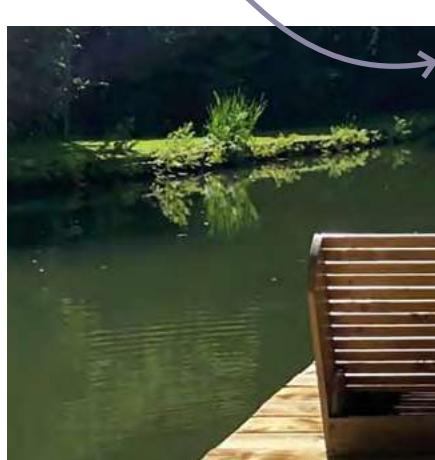
Une immersion authentique dans le pays du cidre, récompensée par le label ÉcoGîte 2025. Un lieu où l'on ralentit, où l'on respire, où la nature guide tout.



### CHAMBRES D'HÔTES

#### LE PRESBYTÈRE AU BORD DE L'ÉTANG (MONTAIGU-LA-BRISETTE)

Niché dans un vallon boisé, ce presbytère du XVIII<sup>e</sup> siècle veille sur son étang comme un secret bien gardé. Dorothee et Benoit accueillent leurs hôtes avec une générosité communicative dans cette bulle de calme absolu. Toutes les chambres ouvrent sur l'eau, et les petits déjeuners maison prolongent cette atmosphère douce et réconfortante. Un lieu d'élégance discrète, idéal pour ralentir et respirer, à quelques minutes de Valognes, cité d'Art et d'Histoire.



### CHAMBRES D'HÔTES

#### LES GABRIOLLERIES (COURCY)

À deux pas de Coutances, cet ancien corps de ferme est devenu un véritable écosystème de bien-être : chambres confortables, table d'hôtes au feu de bois, mini-ferme, cabane dans les arbres, piscine chauffée, spa privatif à 38,5 °C et un vaste domaine en permaculture. Une adresse joyeuse et nature, parfaite pour les familles, où chaque recoin invite à l'évasion.



### LE PRÉ DE LA MER « SUITE & SPA »

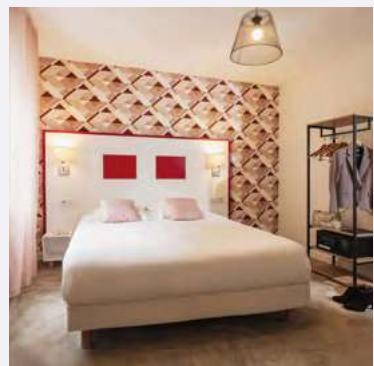
#### (CURVILLE-NACQUEVILLE)

Cette suite rénovée combine charme de l'ancien et confort contemporain, avec jacuzzi privatif, douche à l'italienne et terrasse exposée plein sud. À proximité des plages et du GR®223, elle offre un cadre idéal pour se détendre, explorer la Hague et profiter d'un séjour ressourçant.

## VIVRE L'INSULARITÉ : TATIHOU, UNE PARENTHÈSE HORS DU TEMPS

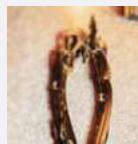
Accessible à pied à marée basse ou en bateau amphibie, l'île Tatihou offre une expérience rare : marcher « vers » une île au rythme des marées. Fortifications, jardins, espaces naturels et oiseaux marins composent une parenthèse douce, presque hors du temps.

Les Maisons de Tatihou (3\*) The Originals Relais prolongent cette atmosphère paisible : 26 chambres réparties dans trois bâtiments historiques restaurés, pensées pour une immersion slow, entre jardins et calme absolu.



## L'ÉLÉGANCE GRANVILLAISE : UN ART DE VIVRE INSPIRÉ PAR DIOR

À Granville, deux adresses incarnent l'héritage de Christian Dior.



L'Hôtel du Musée (3\*) situé à deux pas du Musée Dior, récemment repris, cultive un charme maison : 22 chambres chaleureuses et un restaurant, Le 110, qui signe le renouveau de l'adresse.

En face mer, l'hôtel Mercure Le Grand Large embrasse pleinement l'héritage Dior. Croquis, vitraux historiques, 66 chambres redécorées dans un esprit couture, salle de fitness et terrasse solarium face à l'océan : l'élégance granvillaise dans toute sa modernité.



Deux adresses complémentaires pour vivre Granville entre style, mer et douceur.

# UN TERRAIN DE JEU NATUREL... TOUTE L'ANNÉE

Dans la Manche, la nature n'est pas un décor : c'est une présence vivante, changeante, qui invite à sortir en toutes saisons.

Falaises battues par les vents d'hiver, marais inondés de lumière au printemps, bocage parfumé l'été, grandes plages ouvertes en automne... Dans la Manche, chaque saison transforme l'expérience. Terre sensible, sportive et contemplative à la fois, la Manche affirme plus que jamais son identité : un territoire de pleine nature, authentique, libre, où l'on se sent plus vivant.

## LA MANCHE À VÉLO

Avec près de 800 km d'itinéraires cyclables balisés, la Manche offre un terrain particulièrement riche pour le cyclotourisme. Littoral sauvage, marais, voies vertes, petites routes rurales : le territoire se découvre au rythme doux du vélo, porté par quatre véloroutes structurantes : la Vélomaritime, la Véloscénie, la VéloWestNormandy et la Régalante.

Entre grands itinéraires européens et boucles immersives, la Manche s'impose plus que jamais comme une destination vélo quatre saisons, authentique et profondément dépaysante.



## AU FIL DE LA DOUVE, UNE NOUVELLE BOUCLE CYCLABLE AU CŒUR DES MARAIS

Accessible à partir de l'été 2026, cette boucle reliera la gare de Carentan à Picauville en longeant la Douve, fleuve côtier emblématique des marais. En été, le parcours se vit au rythme des cigognes, en hiver, il plonge dans le spectacle des « marais blancs », lorsque l'eau envahit les prairies. Manoirs, églises rurales, hameaux en pierre... Un itinéraire contemplatif où chaque saison raconte une histoire différente.

## LE PETIT +

### PAS BESOIN D'EMBARQUER SON VÉLO DANS LE TRAIN

À Carentan-les-Marais, Cycles des Marais propose une large gamme de vélos à la location, adaptés à tous les gabarits, ainsi que des modèles premium pour l'itinérance avec équipements de bagagerie.

L'idéal pour partir léger et explorer les marais en toute liberté.



## IMMERSION EN GRAVEL AU CŒUR DU COTENTIN

Terre de contrastes, le Cotentin offre un terrain idéal pour une aventure gravel : falaises, chemins creux, bocage, dunes, routes panoramiques. À parcourir en intégralité ou par tronçons, ce tour propose une immersion sportive et sensible dans un paysage brut, constamment changeant. Un incontournable pour les amateurs d'itinérance.



# — NOUVEAUTÉS —

## UNE VOIE VERTE CONTINUE JUSQU'AU MONT- SAINT-MICHEL

Depuis 2025, les cyclistes bénéficient d'un accès fluidifié et sécurisé vers le Mont-Saint-Michel grâce à une voie verte désormais continue jusqu'à la Merveille.

Un changement majeur qui connecte enfin les grands itinéraires de la Manche sans rupture et offre une arrivée panoramique, idéale pour les familles comme pour les voyageurs au long cours.



## LA NORMAND'EPIK VTT :

### 485 KM D'AVVENTURE EN 11 ÉTAPES

Lancée en 2025, la Normand'Epik VTT s'impose comme un défi XXL : 485 km répartis en 11 étapes de 40 à 50 km, entre chemins creux, montées techniques, descentes ludiques et paysages sauvages.

Dans la Manche, l'itinéraire dévoile trois temps forts : la Fosse Arthour, les cascades de Mortain et la Vallée de la Sée. Une immersion spectaculaire au cœur d'une Normandie sportive et nature.

### LE PETIT

VOYAGER LÉGER  
AVEC LA MALLE  
POSTALE

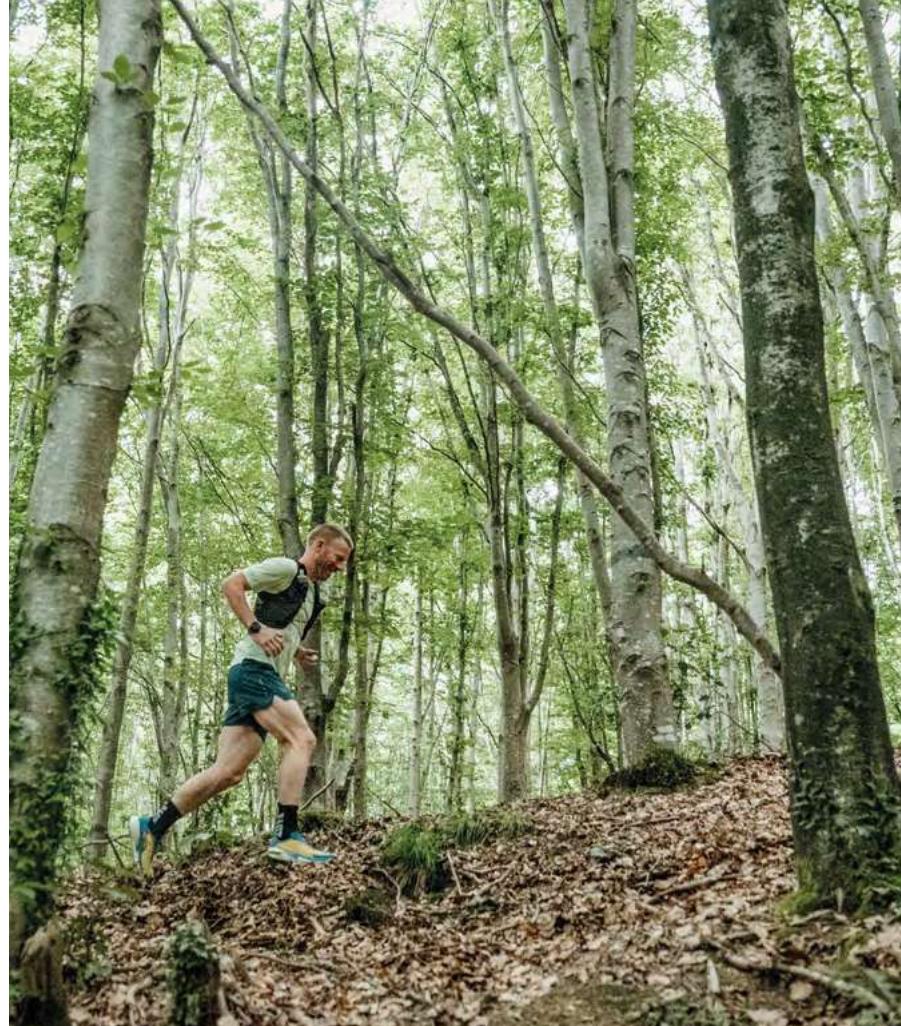
Convoyage de véhicule, portage de bagages, navettes, consignes... La Malle Postale facilite la vie des cyclotouristes sur quatre grands itinéraires : Vélomaritime, Véloscénie, Tour du Cotentin et VéloWestNormandy. Le compagnon idéal pour pédaler l'esprit libre.

# TRAIL, LA MANCHE GRANDEUR NATURE

Falaises, bocage, forêts et sentiers littoraux composent un terrain de trail d'une grande diversité, praticable toute l'année.

La Manche s'appuie sur quatre espaces déjà labellisés (Coutances Mer et Bocage, Saint-Lô Agglo, le Cotentin et le Mortainais) offrant des boucles variées, du technique au plus roulant.

D'ici 2027, quatre nouveaux espaces viendront enrichir ce réseau et confirmer la Manche comme l'un des territoires trail de référence du Grand Ouest, porté par une culture outdoor où les saisons rythment l'expérience.



## TRAIL À COUTANCES MER ET BOCAGE L'ENDURANCE AU NATUREL

Labellisée Uni'Vert Trail, cette station propose trois circuits mêlant sections roulantes, sous-bois et passages plus techniques. Un terrain idéal pour travailler l'endurance, avec en ligne de mire la silhouette de la cathédrale de Coutances.

### LE PETIT +

#### ACCÈS FACILE EN TRAIN

Ces espaces trail sont facilement accessibles depuis les gares locales. Coutances et Saint-Lô, par exemple, se rejoignent directement en TER depuis les grandes villes normandes et Paris. Une solution pratique pour s'élancer sur les sentiers sans contrainte de voiture, en partant léger et prêt à courir au cœur de paysages variés.



## TRAIL À SAINT-LÔ AGGLO : VITESSE ET TECHNICITÉ

Neuf circuits balisés alternent chemins périurbains, bocage serré et passages spectaculaires aux Roches de Ham, avec vues plongeantes sur la Vire. Une destination idéale pour les séances dynamiques, entre relances, nature et patrimoine.



## BALADES À CHEVAL : IMMERSION 100 % NATURE



Dans la Manche, des balades et rando equestres sont proposées et encadrées par des professionnels passionnés, attentifs aux paysages et à leurs équilibres.

Plages, marais ou sites patrimoniaux se découvrent à cheval, au rythme du pas, lors d'expériences accessibles aux débutants comme aux cavaliers confirmés.

### SUR LES TRACES DE VAUBAN, EN BAIE DE JONVILLE

Depuis Réville, cette balade à cheval offre des vues exceptionnelles sur l'île Tatihou et la tour Vauban. Entre sable humide, faune marine et lumière changeante, une sortie d'une heure 100 % nature, idéale pour une première approche comme pour un cavalier aguerri.



### LE HARAS NATIONAL DE SAINT-LÔ... À CHEVAL

Dans le berceau historique du « selle français », la visite se fait monté : allées du haras, architecture patrimoniale, récit des grandes lignées et découverte du Pôle hippique de Saint-Lô. Les cavaliers confirmés poursuivent par une boucle en campagne : une immersion rare dans l'univers du cheval.

# VIVRE LA MANCHE CÔTÉ MER



Avec 674 km de côtes, la Manche offre un terrain de jeu maritime d'exception. Balades et randos nautiques, encadrées par des professionnels du littoral, permettent d'explorer la côte autrement : en pirogue, en char à voile ou lors de sorties commentées. Des expériences guidées qui invitent à comprendre les paysages maritimes autant qu'à en ressentir la force et les rythmes.

## PAGAYER AU MILIEU DES MOULIÈRES

Depuis Saint-Martin-de-Bréhal, Cédric embarque les participants en pirogue polynésienne au cœur des bouchots. Navigation, coordination, récolte d'eau salée puis fabrication artisanale de sel... La balade mêle pédagogie, glisse et dégustation locale. Une sortie surprenante et immersive.

## BALADE GOURMANDE EN CHAR À VOILE À L'ANSE DE SCIOTOT

Entre les caps du Rozel et de Flamanville, l'anse de Sciotot offre un décor sauvage pour une sortie mêlant sensations, culture locale et pause gourmande. Après une initiation au char à voile, place aux anecdotes, légendes, oiseaux marins et flore des dunes. Une expérience iodée et hors du temps.

### ET AUSSI...

#### TESTER LE WINGFOIL

Entre vent régulier, grandes plages et écoles spécialisées, la côte ouest de la Manche est un terrain idéal pour s'initier au wingfoil, activité en plein essor qui combine glisse et vol au-dessus de l'eau. Sept centres nautiques manchois proposent cours et stages, adaptés aux débutants comme aux pratiquants déjà équipés.



# LES SAISONS COMME ALLIÉES : DES MICRO-AVENTURES À VIVRE POUR DÉCOUVRIR LA MANCHE TOUTE L'ANNÉE

## RANDONNÉE DE CARENTAN À SAINT-VAAST-LA-HOUGUE : 4 JOURS SUR LA CÔTE HISTORIQUE DE LA MANCHE (68 KM)

Empruntant le GR®223, cette itinérance de quatre jours longe la côte est du Cotentin, entre mémoire et paysages ouverts. Des marais de Carentan à Utah Beach, des villages emblématiques du D-Day aux cabines colorées de Ravenoville, le sentier conduit jusqu'à la tour Vauban de Saint-Vaast-la-Hougue. Un parcours iodé et accessible en train, où patrimoine, nature et grand air se rencontrent au fil du littoral.



### JOUR 1: DE CARENTAN À UTAH-BEACH (19 KM)

Du port de plaisance de Carentan, le chemin s'étire à travers les marais jusqu'aux dunes et au musée d'Utah Beach, témoin majeur du Débarquement.



#### À voir :

- Le parc des marais du Cotentin et du Bessin, sanctuaire d'oiseaux migrateurs.
- Musée du Débarquement de Utah-Beach : immersion dans l'histoire du D-Day.

#### Où dormir ?

- Hôtel Domaine Utah Beach (3\*) à Sainte-Marie-du-Mont.
- Chambre d'hôte Manoir de Pierreville à Audouville-la-Hubert.



## JOUR 2 : DE UTAH-BEACH À SAINTE-MÈRE-ÉGLISE (15,6 KM)

Un tronçon entre dunes, chemins herbus et villages du Parc naturel. L'arrivée se fait devant l'église célèbre pour son parachutiste resté accroché au clocher le 6 juin 1944.

### À voir :

- Les cabines colorées de Ravenoville et les paysages côtiers typiques.
- Village de Sainte-Mère-Église : visite du musée Airborne et du clocher emblématique.



### Où dormir ?

- Hôtel Le Sainte-Mère (3\*) à Sainte-Mère-Église
- Chambres d'hôtes La Suite à Sainte-Mère-Église



## JOUR 3 : DE SAINTE-MÈRE-ÉGLISE À FONTENAY-SUR-MER (14 KM)

Une journée plus courte, idéale pour visiter les batteries d'Azeville et de Crisbecq avant de rejoindre Fontenay-sur-Mer, au cœur du bocage.

### À voir :

- Batteries d'Azeville et de Crisbecq : panoramas impressionnantes et immersion dans l'histoire.

### Où dormir ?

- Chambre d'hôte La Ferté à Saint-Florel



## JOUR 4 : DE FONTENAY-SUR-MER À SAINT-VAAST-LA-HOUGUE (19 KM)

Retour au littoral pour une arrivée en beauté : port de Saint-Vaast, ruelles animées, dégustation d'huîtres locales directement chez les producteurs et tour Vauban classée à l'UNESCO.

### À voir :

- Port de Saint-Vaast : observation des bateaux et marché aux poissons.
- Tour Vauban et îles du littoral : vues panoramiques sur le Val de Saire.



### Où dormir ?

- Hôtel Les Fuchsias à Saint-Vaast-la-Hougue
- Chambre d'hôte La Vallée Joly à Le Vast

## LE PETIT

### ACCÈS FACILE EN TRAIN

L'itinéraire est facilement accessible grâce au réseau ferroviaire.

Depuis Saint-Vaast-la-Hougue, la ligne C du réseau Cap Cotentin permet de rejoindre les gares de Cherbourg ou Valognes. Et pour commencer la randonnée, Carentan dispose également d'une gare, offrant aux voyageurs la possibilité de combiner train et marche pour profiter pleinement de cette micro-aventure sans contrainte de voiture.

# ITINÉRAIRE À VÉLO DE SAINT-LÔ AU MONT-SAINT-MICHEL (170 KM) :

UN VOYAGE DE GARE  
À GARE JUSQU'À  
LA MERVEILLE



De la capitale du cheval aux grèves du Mont-Saint-Michel, cet itinéraire de 170 km suit la Vélomaritime puis la Véloscénie, entre bocage, vallées boisées et baie majestueuse.

Quatre jours de cyclotourisme accessible, ponctués de haltes gourmandes, de panoramas exceptionnels et de rencontres avec l'histoire.

## JOUR 1: DE SAINT-LÔ À PONT-FARCY (30 KM)

Départ de Saint-Lô, capitale du cheval, à travers ses remparts et son haras national, avant de rejoindre la vallée de la Vire. La voie verte, ombragée et paisible, guide à travers le bocage.

### À voir :

- Remparts et haras national de Saint-Lô.
- Roches de Ham : panorama exceptionnel sur la vallée de la Vire.

### Où dormir ?

- Chambres d'hôtes La Thérésienne à Tessy-Bocage.
- La Cabane Étape au Camping des Bords de Vire à Pont-Farcy.

## JOUR 2: DE PONT-FARCY À SOURDEVAL (60 KM)

L'itinéraire gagne en relief en traversant les vallons du bocage normand et en frôlant le viaduc de la Souleuvre. Cette étape conjugue efforts physiques et découvertes panoramiques.

### À voir :

- Belvédère de Chaulieu : vue spectaculaire sur les collines et le bocage.

### Où dormir ?

- Chambres d'hôtes Ferme de la Motte à Le Mesnil-Gilbert.
- Camping Le Potager à Sourdeval.

## JOUR 3 : DE SOURDEVAL À DUCEY (49 KM)

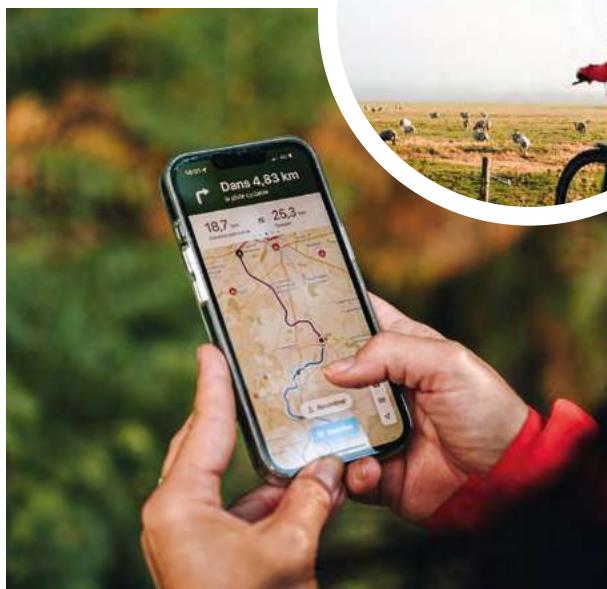
Au fil des cascades de Mortain et des forêts profondes, cette étape offre un contraste entre paysages sauvages et villages historiques. Les haltes culturelles ponctuent la journée et permettent de découvrir l'histoire locale.

### À voir :

- Cascades de Mortain et sentiers forestiers.
- Marché de Saint-Hilaire-du-Harcouët (mercredi).
- Château des Montgommery : panorama sur la Sélune et le bocage environnant.

### Où dormir ?

- Chambres d'hôtes La Rose de Ducey à Ducey-les-Chéris
- Chambres d'hôtes Maison Bailly à Ducey-les-Chéris



## JOUR 4 : DE DUCEY AU MONT SAINT-MICHEL (31 KM)

Dernière étape le long de petites routes et pistes tranquilles, où la baie se dévoile progressivement. L'arrivée offre des vues saisissantes sur le Mont-Saint-Michel avant de plonger dans l'ambiance médiévale du village et de son abbaye.

### À voir :

- Balade dans le village médiéval et visite de l'abbaye du Mont-Saint-Michel.
- Panorama sur la baie et l'estuaire depuis les hauteurs.



### JAMAIS SANS MA GOURDE

Avec Gourde Friendly, remplissez votre gourde gratuitement dans l'un des nombreux points de remplissage identifiés dans la Manche ! Grâce à une carte interactive disponible sur [equinoxe-manche.fr](http://equinoxe-manche.fr), repérez en un clic les fontaines d'eau potable et les établissements partenaires qui s'engagent à réduire les déchets plastiques.

### LE PETIT

#### VOYAGER À VÉLO ET EN TRAIN

Les gares de Saint-Lô et Pontorson Mont-Saint-Michel permettent de rejoindre facilement le parcours et de revenir sans voiture, combinant transport doux et aventure cycliste.



# PARTIR AVEC SON CHIEN : NOS ADRESSES DOG FRIENDLY



Dans la Manche, votre chien est un véritable compagnon de voyage. Grâce à la démarche de Labels Manche, un parc exceptionnel de gîtes et chambres d'hôtes accueille les chiens partout sur le territoire. Plages ouvertes, sentiers de randonnée et grands espaces garantissent des balades en toute liberté. Ici, voyager avec son chien devient simple, sûr et agréable.

## DORMIR : DES HÉBERGEMENTS OÙ LES ANIMAUX SONT VRAIMENT LES BIENVENUS

Hôtels, chambres d'hôtes, campings ou locations... de nombreux établissements affichent clairement leur accueil « dog friendly ».

Une garantie pour profiter du séjour sans mauvaise surprise, avec des propriétaires habitués à recevoir des animaux.



### NOS COUPS DE CŒUR

- Hôtel La Marine (Barneville-Carteret) : face à la mer, les chiens sont accueillis avec plaisir.
- Camping La Ferme du Bord de Mer (Gatteville-le-Phare) : accès direct à la plage autorisée aux chiens.
- Gîte La Nuit des Planeurs (Vierville) : au cœur du triangle Sainte-Mère-Église, Carentan et Utah-Beach.
- Gîtes Barbinière et Petite Barbinière : deux gîtes labellisés, spacieux et entourés de verdure, parfaitement adaptés aux séjours avec chien, au calme de la campagne manchoise.



## VISITER :

### MUSÉES, JARDINS ET SITES OUVERTS AUX QUATRE PATTES

Dans la Manche, découvrir le territoire ne signifie plus laisser son compagnon derrière soi. Plusieurs sites ouvrent leurs portes aux animaux, permettant de partager visites, balades et moments d'émerveillement.

#### À ne pas manquer :

- Jardin botanique de Vauville : plus de 1000 espèces venues de l'hémisphère sud.
- Château de Pirou : l'un des plus anciens châteaux forts de Normandie.
- Atelier du Cuivre (Villedieu-les-Poêles) : immersion dans un savoir-faire ancestral.

## BOUGER : RANDOS & ACTIVITÉS OUTDOOR

Falaises, cascades, vallées verdoyantes... La Manche est un terrain de jeu idéal pour randonner avec son chien. Certaines activités offrent même une découverte originale du territoire.

#### Idées sorties :

- Cascades de Mortain : un classique, facile d'accès.
- Normandy Discovery Tours à Sainte-Mère-Église : balades commentées en jeep... Où les chiens sont les bienvenus.



## UN SÉJOUR CLÉ EN MAIN

Pour un voyage clé en main, le site « Emmène ton chien » propose un itinéraire d'une semaine dans la Manche : Mont Saint-Michel, côte Ouest, villages du Cotentin... Avec hébergements labellisés Qualidog et activités adaptées.

#### Retrouvez le circuit

**« une semaine dans la Manche avec mon chien »**  
[sur emmenetonchien.com](http://sur.emmenetonchien.com)

## SE BAIGNER : LES PLAGES AUTORISÉES AUX CHIENS

Avec 674 km de côtes, la Manche offre une grande diversité de plages où votre chien peut profiter du sable et de l'eau en toute liberté. Certaines sont accessibles toute l'année, d'autres selon les saisons ou zones balisées. Dunes, longues étendues de sable ou petites criques intimes : chaque maître y trouvera son coin idéal pour des balades revigorantes, tout en respectant la faune locale et les autres visiteurs.

#### LE PETIT +

Pour découvrir toutes les plages autorisées, consultez la carte interactive sur [attitude-manche.fr](http://attitude-manche.fr)



RÉFLEXE  
**equi noxe**  
Laissons une empreinte positive

**SUR LE LITTORAL COMME DANS LES PRÉS-SALÉS, LA NATURE EST FRAGILE. POUR PRÉSERVER CES MILIEUX SENSIBLES ET GARANTIR UNE COHABITATION HARMONIEUSE :**

Ramassez les déjections ;

Gardez votre chien en laisse dans les réserves naturelles, sur le GR®223, sur les plages et dans tout lieu où cela est demandé ;

Ne vous approchez pas des moutons dans les zones de pâturage, particulièrement dans les prés-salés.

# SE CRÉER DES SOUVENIRS

Dans la Manche, les souvenirs se fabriquent autant qu'ils se rapportent. Derrière chaque atelier se cache une rencontre, un geste transmis et une façon unique de toucher le territoire. Ici, pousser la porte d'un artisan, c'est s'immerger dans la culture locale, apprendre un savoir-faire enraciné dans les matières et les couleurs de la Manche.



## ARTISANAT & SAVOIR-FAIRE LOCAL

Céramique, textile, travail du bois ou du métal : la Manche cultive des savoir-faire vivants, façonnés par le temps, les paysages et les ressources locales. Ateliers ouverts, stages d'initiation ou simples temps d'échange permettent de découvrir l'envers du décor et de repartir avec bien plus qu'un objet : l'expérience d'un geste, d'une matière, d'un territoire qui se raconte à travers ceux qui le façonnent.



## LES ATELIERS D'OÙ L'ON REPART AVEC SA CRÉATION

### ATELIER COSMÉTIQUE AU CHÂTEAU DE CHANTELOUP : LA BEAUTÉ VERSION BOTANIQUE

Dans le parc verdoyant du Château de Chanteloup, Anthemis Cosmétiques naturels propose des ateliers pour composer crèmes, baumes ou savons à partir d'ingrédients bio et locaux. Guidés par la formatrice, les participants découvrent les vertus des plantes locales et repartent avec des produits 100 % personnalisés. Une parenthèse sensorielle entre nature et bien-être.





## DÉCOUVRIR LE TUFTING AVEC ROMY REG : CRÉATION TEXTILE À GRANVILLE

Dans son atelier lumineux, Romy Reg initie au tufting, technique contemporaine pour réaliser tapis et tapisseries. Choix des motifs, palette de couleurs, premiers gestes au pistolet à tufter : chaque participant repart avec une pièce unique, colorée et chaleureuse, capturant l'énergie de la côte normande.

## LA BARBERIE : VIVRE ET EXPÉRIMENTER LES SAVOIR-FAIRE DE LA MANCHE

À la Barberie, ancienne ferme normande près de Saint-Lô, chaque visite se transforme en expérience pratique. Ateliers de céramique, cuisine traditionnelle ou sculpture en terre cuite permettent de s'initier à des gestes authentiques, guidés par des professionnels passionnés. On manipule la terre, on pétrit, on transforme les produits locaux, dans un cadre vivant et verdoant. Une immersion sensorielle qui offre la possibilité de repartir avec ses créations et de vivre la Manche sous un angle inédit et participatif.

RÉFLEXE  
**equi  
noxe**  
Laissons une empreinte positive

**ATELIERS  
DE LA  
MANCHE**

**LA COLLECTION  
SOUVENIRS  
NOUVEAUTÉ 2026 !**

Pour prolonger l'expérience, la collection « Les Ateliers de la Manche » propose des objets uniques, conçus par des artisans et créateurs locaux. Textiles délicatement travaillés, objets du quotidien revisités, cartes et papeterie ou encore senteurs inspirées des paysages manchois : chaque pièce est durable, authentique et raconte une facette du territoire. Pensée pour tous ceux qui aiment repartir avec un souvenir à la fois esthétique et responsable, cette collection permet de composer son panier sur-mesure et d'emporter un petit bout de la Manche, qu'il s'agisse d'un objet à offrir ou d'un souvenir à chérir.

# TEMPS FORTS :

## 12 MOIS D'EXPÉRIENCES EQUINOXE

### JANVIER

#### TRAILS D'HIVER

11 & 24 janvier

(Bréhal et Avranches)

Deux rendez-vous sportifs ouvrent la saison dans la Manche. Le 11 janvier à Bréhal, le « Trail des Vikings » propose un parcours accessible et convivial, entre bocage et littoral. Le 24 janvier, le « Trail Urbain des Manuscrits » offre une découverte inédite d'Avranches en semi-nocturne : scriptorium, jardin des plantes, ruelles et passages habituellement fermés au public se dévoilent à la lumière des frontales. Deux courses complémentaires pour explorer la Manche, entre nature, patrimoine et sensations.

### FÉVRIER

#### LES VEILLÉES

#### DES MARAIS BLANCS

10, 17 & 24 février (Parc des marais du Cotentin et du Bessin)

Un rendez-vous hivernal et intimiste au cœur des marais blancs. Récits, musiques, histoires locales et douceurs du terroir rythment ces soirées de partage, baignées d'eau, de silence et de lumière.

### MARS

#### PRÉSERVE TA PLAGE

#### ET TON BOCAGE

Du 1<sup>er</sup> au 31 mars (Cotentin)

Grande mobilisation citoyenne consacrée au nettoyage des plages, sentiers et haies bocagères. Une action collective qui rappelle l'importance des gestes quotidiens pour préserver les écosystèmes littoraux.

### AVRIL

#### LA FÊTE DES MÉTIERS D'ART

Du 4 au 6 avril

(Villedieu-les-Poêles-Rouffigny)

Démonstrations, ateliers et rencontres animent la ville et ses chapiteaux. L'occasion de découvrir la diversité et l'excellence des savoir-faire normands : céramique, métal, verre, vannerie...

### MAI

#### WING ATTITUDE FESTIVAL

Du 23 au 25 mai (Granville & Saint-Martin-de-Bréhal)

Un événement dédié à la glisse aérienne.

Démonstrations, initiations et instants de convivialité autour du wingfoil, dans un cadre maritime exceptionnel.

### JUIN

#### FESTIVAL GREEN RIVER VALLEY

19 & 20 juin 2026 (Vains)

À la ferme des Cara-Meuh, un festival éco-citoyen mêlant concerts, village associatif, débats et animations. Une programmation engagée autour d'une cause environnementale choisie chaque année.

### JUILLET

#### FESTIVAL SORTIES DE BAIN

Du 2 au 5 juillet (Granville)

Le grand rendez-vous des arts de rue : un festival joyeux, familial et coloré qui transforme Granville en scène à ciel ouvert.

### AOÛT

#### LES TRAVERSÉES TATIHOU

Du 12 au 16 août (Tatihou)

Au rythme des marées, le public traverse la grève à pied pour rejoindre l'île et ses concerts sous chapiteau. Un festival unique, entre musiques traditionnelles, horizon maritime et atmosphère insulaire.

### SEPTEMBRE

#### JOURNÉES DU PATRIMOINE

19 & 20 septembre (Manche)

Un week-end pour pousser les portes des sites manchois : visites, animations, accès gratuits ou tarifs adaptés, et une mise en lumière de la richesse patrimoniale du département.

### OCTOBRE

#### FESTIVAL CULINAIRE « TERRE, FEUILLE, FOURNEAUX »

Date à confirmer (Manche)

Les restaurateurs de la Manche imaginent un menu unique à 30 €, célébrant les circuits courts, les produits d'automne et la créativité locale.

### NOVEMBRE

#### FESTIVAL DU CINÉMA NORMAND LES ÉGALUANTES

Dates à confirmer

Carentan-les-Marais)

Avant-premières, projections inédites, rencontres et animations : un week-end où Carentan devient le cœur battant du cinéma normand, entre découvertes et émotions partagées.

### DÉCEMBRE

#### MARCHÉS DE NOËL DANS DES LIEUX PATRIMONIAUX

Dates à confirmer

Hambye, Saint-Lô, Regnéville-sur-mer...)

À l'abbaye d'Hambye, au haras national de Saint-Lô ou au château de Regnéville-sur-Mer, artisans et producteurs s'installent dans des décors chargés d'histoire pour des marchés chaleureux et créatifs.

# LES EXPOSITIONS À NE PAS MANQUER

## AIRBORNE MUSEUM (SAINTE-MÈRE-ÉGLISE) « LES COMICS ENTRENT EN GUERRE »

À partir du 13 mai

Une immersion dans l'univers graphique des années 40 : atelier de dessinateur, imprimerie, chambre de GI... Une exposition familiale sur le rôle des super-héros pendant la guerre.

## NORMANDY VICTORY MUSEUM

### (CARENTAN-LES-MARAIS)

#### « LA GUERRE S'AFFICHE »

du 4 avril au 1<sup>er</sup> novembre

Affiches de propagande, codes visuels et récits de la France en guerre : un parcours captivant qui montre la puissance des images, du moral des civils à l'effort de guerre.

## TATIHOU – NOUVEAU PARCOURS « TOURS VAUBAN ET FORTIFICATIONS »

Un espace muséographique entièrement repensé, consacré à la bataille de Barfleur-La Hougue et à l'histoire des défenses littorales. Une visite qui interroge aussi la fragilité des patrimoines face au temps et aux éléments.

## LA CITÉ DE LA MER (CHERBOURG)

### « CHERBOURG TRANSATLANTIQUE » :

Voyagez dans les années 30  
grâce à une expérience immersive

Une visite inédite au cœur de la dernière gare maritime transatlantique art déco d'Europe. Équipés d'un casque de réalité mixte, les visiteurs revivent l'effervescence de l'escale du Queen Mary en 1937 : voyageurs pressés, trains transatlantiques, jazz band, employés du port... Les décors numériques se superposent à la majestueuse grande halle, offrant une plongée sensible et spectaculaire dans l'âge d'or des traversées vers l'Amérique.

# VENIR & SE DÉPLACER DANS LA MANCHE

## EN TRAIN

### La Manche est facilement accessible grâce à plusieurs liaisons ferroviaires :

- Paris-Cherbourg (depuis Paris Saint-Lazare – SNCF)
- Paris-Granville (depuis Paris Montparnasse-Vaugirard – SNCF)
- Paris-Rennes en TGV, avec correspondance en bus Rennes – Mont Saint-Michel (Keolis Émeraude)

## PAR LA ROUTE

### À l'ouest de la Normandie, le département est desservi par deux axes majeurs :

- l'A13 depuis Paris
- l'A84, qui relie l'ouest de la France

Temps de trajet : 1 h depuis Caen 3 h depuis Paris 1 h, depuis Rennes.

## EN FERRY

### Vers la Grande-Bretagne (Brittany Ferries)

- Cherbourg ↔ Portsmouth (3 h 15) : point d'accès stratégique aux autoroutes britanniques, à seulement deux heures de Londres.
- Cherbourg ↔ Poole (environ 4 h) : une liaison courte, assurée toute l'année, connectée directement aux axes A31, M27 et M3.

### Vers les îles Anglo-Normandes (Manche Îles Express)

Depuis les ports manchois :

- Granville & Barneville-Carteret → Jersey Diélette → Guernesey et Aurigny (sans escale) Sercq via une correspondance à Jersey

### Vers l'Irlande

- Cherbourg ↔ Dublin (Irish Ferries – traversée de nuit, 19 h)
- Cherbourg ↔ Rosslare (Brittany Ferries ou Stena Line – environ 18 h)

## SE DÉPLACER DANS LA MANCHE

Découvrir la Manche sans voiture est non seulement possible, mais encouragé. Le territoire dispose d'un réseau « NOMAD » performant, reliant quotidiennement les principales villes, complété par des lignes saisonnières le long du littoral. Une solution pratique pour circuler facilement tout en limitant son impact environnemental.

Plus d'informations : [nomad.normandie.fr](http://nomad.normandie.fr)

# LES OFFICES DE TOURISME

## OFFICE DE TOURISME DU COTENTIN

encotentin.fr  
[contact@ot-cotentin.fr](mailto:contact@ot-cotentin.fr)

0 805 320 200

## OFFICE DE TOURISME DE LA BAIE DU COTENTIN

ot-baieducotentin.fr  
[tourisme@ccbdc.fr](mailto:tourisme@ccbdc.fr)

## CÔTE OUEST CENTRE MANCHE TOURISME

tourisme-cocm.fr  
[tourisme@cocm.fr](mailto:tourisme@cocm.fr)

02 33 45 14 34

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

saintlo-tourisme.fr  
[tourisme@saint-lo-agglo.fr](mailto:tourisme@saint-lo-agglo.fr)

02 14 29 00 17

## COUTANCES TOURISME COUTANCES

tourisme-coutances.fr  
[accueil@tourisme-coutances.fr](mailto:accueil@tourisme-coutances.fr)

02 33 19 08 10

## OFFICE DE TOURISME DE VILLEDIEU INTERCOM

villedieutourisme.com  
[contact@villedieutourisme.com](mailto:contact@villedieutourisme.com)

02 33 61 05 69

## OFFICE DE TOURISME GRANVILLE TERRE & MER

tourisme-granville-terre-mer.com  
[information@otgtm.fr](mailto:information@otgtm.fr)

02 33 91 30 03

## OFFICE DE TOURISME MONT SAINT-MICHEL NORMANDIE

ot-montsaintmichel.com  
02 33 60 14 30

## CONTACTS PRESSE

### EVE MESNIL-LETELLIER

Attachée de presse

[eve.mesnilletellier@manche.fr](mailto:eve.mesnilletellier@manche.fr)

06 08 51 83 74



**Attitude  
Manche**  
#agence d'attractivité

Ce document est édité par : Attitude Manche, agence d'attractivité de la Manche.  
Conception : Empreinte Crée Handprint. Cartographie : page 2 par DGC Communication – Saint-Lô.  
Crédits photographiques : Amélie Blondiaux, Best Jobers, Alice Bertrand, Ambroise Hebert, Xavier Lachenaud, Léa Guillotte, Christophe Cauchard, C. Langlois, David Daguer, Captain Yvon, Maad Films.

Equinoxe  
586, rue de l'Exode  
50000 SAINT-LÔ  
Tél. : 02 33 05 98 70  
[contact@attitude-manche.fr](mailto:contact@attitude-manche.fr)

RETROUVEZ-NOUS SUR :

