

# Equinoxe

**Laissons une empreinte positive**

OBSERVONS

PRÉSERVONS

SOYONS OUVERTS

**DOSSIER  
DE PRESSE**



 **Attitude  
Manche**

# LA MANCHE

ICI LA NATURE EST PUISSANTE, PARFOIS EXIGEANTE MAIS TOUJOURS FASCINANTE.  
DÉCOUVRIR LA MANCHE, C'EST ACCEPTER SON RYTHME, EN RESPECTER  
L'ÉQUILIBRE ET S'IMPRÉGNER DE SON ATMOSPHÈRE UNIQUE.



**Empreinte**



**Equilibre**



**Magnétisme**



**Alignement des astres**

## La démarche équinoxe :

UNE VISION NOUVELLE DE L'HOSPITALITÉ TOURISTIQUE

Reconnue comme un territoire préservé, la Manche attire de nombreux visiteurs fascinés par ses grands espaces naturels. Menacés par l'homme et parfois par la nature elle-même, ces espaces restent toutefois fragiles. La démarche Equinoxe incarne une vision nouvelle du tourisme, centrée sur l'harmonie entre les habitants, les visiteurs et la nature.

Loin des approches touristiques classiques, Equinoxe propose un engagement mutuel, où chaque visiteur, qu'il soit résident ou touriste, puisse vivre des expériences authentiques tout en s'interrogeant sur son potentiel impact sur le territoire.



**Laissons une empreinte positive**

Une accroche à double sens : Équinoxe invite chacun à réfléchir à l'empreinte qu'il laisse sur le territoire, mais aussi à celle que la Manche imprime en lui.

## Préserver les richesses du territoire

La Manche est un territoire à part, où la nature s'étend à perte de vue, loin du tourisme de masse. Ses grands espaces préservés et son cadre de vie en font une destination unique. Pourtant, cette singularité repose sur un équilibre fragile entre la puissance des éléments et leur vulnérabilité.

Face à ce constat, une évidence s'est imposée : il est essentiel de préserver ce qui fait la richesse du territoire tout en repensant la manière d'accueillir et de partager ses trésors. Équinoxe est née de cette réflexion, portée par une ambition collective : instaurer un tourisme respectueux, qui valorise les lieux sans les dénaturer, et qui renforce le lien entre résidents et visiteurs.

## Engager les visiteurs et les acteurs touristiques

Partout dans la Manche, des initiatives existent déjà pour préserver et valoriser le territoire. Équinoxe fédère ces dynamiques, les met en lumière et invite habitants, visiteurs et professionnels à s'inscrire dans une approche partagée et engagée de l'hospitalité manchoise.

Équinoxe est le fruit d'une construction collective impliquant les offices de tourisme, les services de la Préfecture, le Centre permanent d'initiatives pour l'environnement du Cotentin, le Conservatoire du Littoral, la Société nationale de sauvetage en mer, etc.

Ensemble, ils ont uni leurs expertises pour aller au-delà de la sensibilisation et impulser un engagement concret en faveur d'un tourisme équilibré.





## Un manifeste de l'hospitalité manchoise

Pour capturer l'essence même du territoire et offrir une expérience immersive, une vidéo a été réalisée pour la campagne Equinoxe. Cet outil central de la communication plonge le spectateur dans un univers sensoriel où la nature, sauvage et majestueuse, se mêle à la vie humaine. Chaque image est conçue pour susciter des émotions et éveiller les sens.

**La voix off, qui est un véritable manifeste de la démarche Equinoxe, accompagne cette expérience visuelle en résonnant profondément avec le spectateur. Elle incarne l'hospitalité du territoire.**

À travers ces mots, elle retranscrit l'idée que chaque découverte, chaque geste, laisse une empreinte durable sur le lieu et sur ceux qui le visitent. La vidéo va bien au-delà de la simple représentation. C'est un récit vibrant et authentique qui invite à ressentir plutôt qu'à expliquer.

### **UNE PLATEFORME WEB ACCESSIBLE ET ÉCOCONÇUE**

**[www.equinoxe-manche.fr](http://www.equinoxe-manche.fr)**

Cette plateforme offrira au grand public un accès aux initiatives locales et aux informations pour explorer le territoire. Les professionnels y trouveront une boîte à outils dédiée, leur permettant de s'approprier la démarche et d'enrichir leur communication.

Pensé dans une logique d'éco-conception, le site adopte une architecture légère, sobre et qui favorise les performances tout en limitant son impact environnemental. Le site a également été conçu pour être totalement accessible aux personnes en situation de handicap, conformément au Référentiel général d'amélioration de l'accessibilité.





“

**VOYAGEUR OU ENFANTS DU PAYS,  
NOUS SOMMES LES GARDIENS D'UN ÉQUILIBRE PRÉCIEUX.**

**PAR NOS MOTS**

**PAR NOS RENCONTRES**

**PAR NOS GESTES**

**NOUS LAISSONS UNE EMPREINTE**

**SUR LES AUTRES ET SUR CETTE TERRE.**

**DE LA MER AU CONTINENT, L'HISTOIRE A LAISSÉ ICI SES TÉMOINS  
ÉDIFICES INÉBRANLABLES, GARDIENS DU TEMPS, MÉMOIRE DES HOMMES  
QUI NOUS RAPPELLENT NOTRE JUSTE PLACE.**

**DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION**

**NOUS PARTAGEONS LES RICHESSES DE CES LIEUX QUI NOUS RASSEMBLENT  
AU DÉTOUR DES REGARDS QUI SE CROISENT ET DES LIENS QUI SE CRÉENT  
IL Y A TOUJOURS UNE AVENTURE À VIVRE, UNE TRADITION À TRANSMETTRE,  
UNE HISTOIRE À RACONTER.**

**SUR CETTE TERRE MAGNÉTIQUE**

**LÀ OÙ LES ASTRES S'ALIGNENT POUR FAIRE DANSER LES VAGUES**

**LÀ OÙ LES MARÉES DONNENT LE RYTHME**

**C'EST UNE VALSE PUSSANTE ET INTIME À LA FOIS**

**OÙ CHAQUE PAS NOUS PORTE AUTANT QU'IL NOUS ENGAGE.**

**LA MANCHE NOUS INVITE À SUIVRE SON MOUVEMENT**

**À NOUS LAISSER GUIDER**

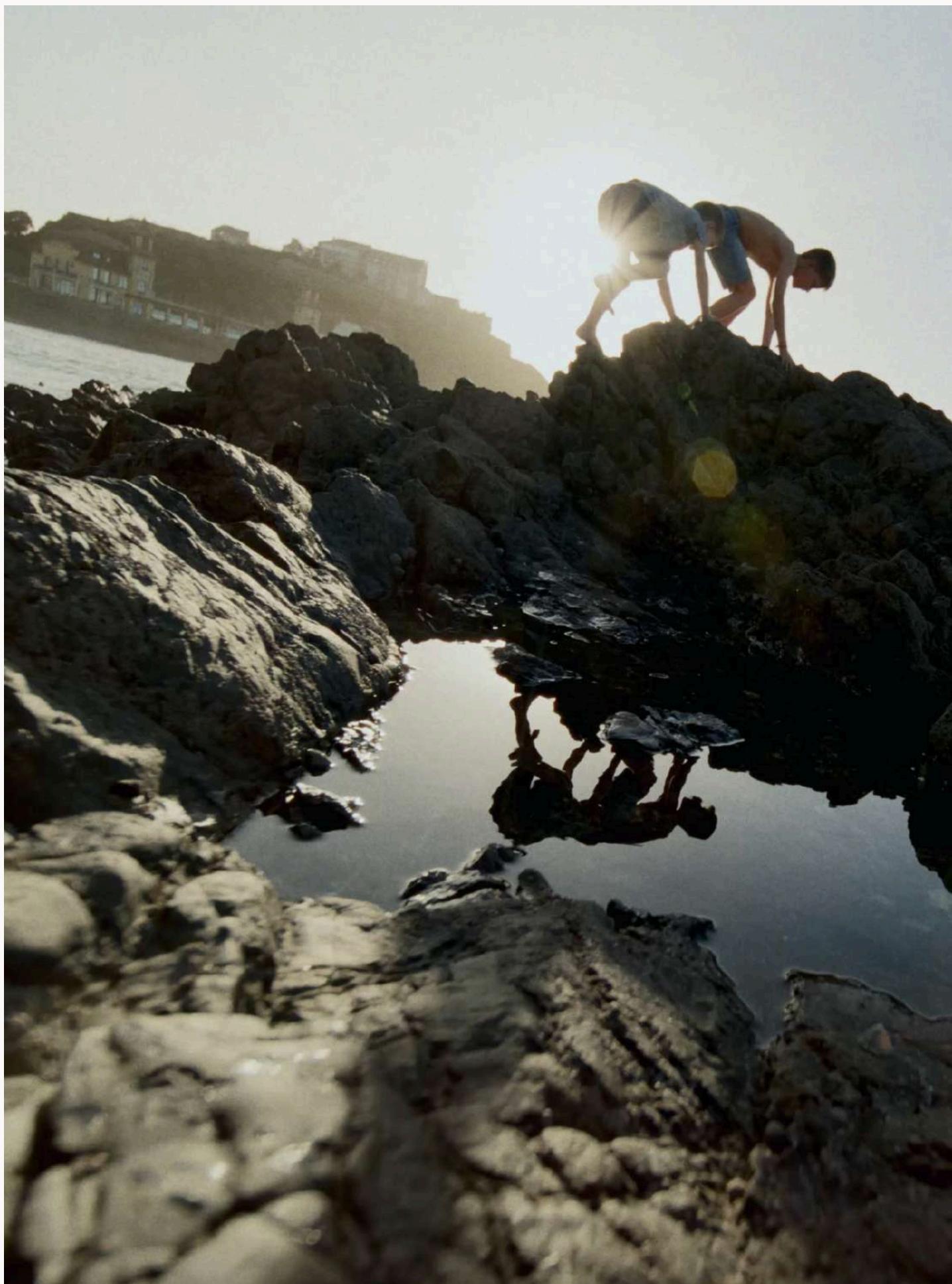
**POUR VIVRE DES MOMENTS INTENSES**

**ET VEILLER AUJOURD'HUI AUX BONHEURS DE DEMAIN**

**ICI, CHAQUE PAS LAISSE UNE TRACE**

**UN SOUVENIR DANS LE CŒUR**

**ALORS, LAISSONS UNE EMPREINTE POSITIVE.**





3

COMPORTEMENTS  
RESPONSABLES  
À ADOPTER

**Observons,  
préservons  
& soyons  
ouverts.**

# Observons ce qui nous entoure et vivons en harmonie

La nature impose son rythme dans la Manche. La mer avance et recule au gré des marées, les vents sculptent le littoral et les saisons façonnent les paysages.

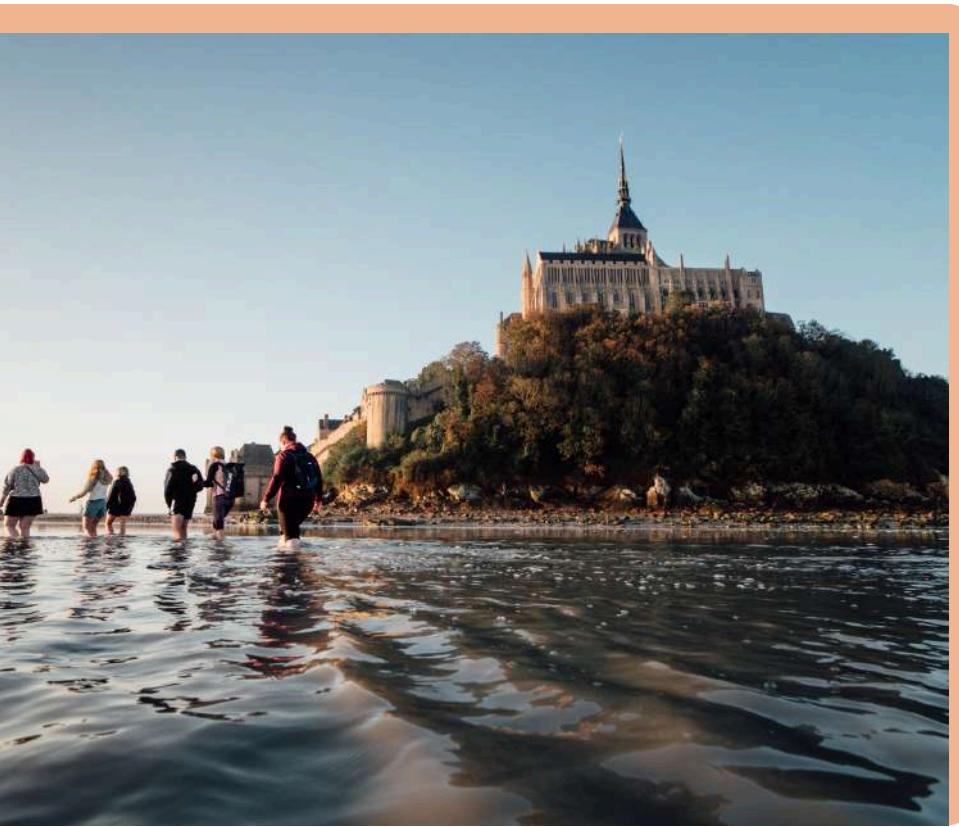
Apprendre à observer ces éléments, à les comprendre et à s'y adapter c'est pouvoir en profiter dans les meilleures conditions.

## Marées & météo

### EXPLORER EN TOUTE SÉCURITÉ

La Manche vit au rythme des plus grandes marées d'Europe, un phénomène spectaculaire mais exigeant. Ici, la mer ne se laisse jamais apprivoiser sans précaution.

Pêche à pied, sports nautiques, sorties en bateau ou promenades sur l'estran : pour en profiter sereinement, il est essentiel de se renseigner sur les marées, la météo et les consignes de sécurité.



#### ZOOM

##### TRAVERSÉE DE LA BAIE AVEC UN GUIDE

Traverser la baie du Mont Saint-Michel, c'est entrer dans un espace vivant et changeant, où la nature impose ses conditions. Marées puissantes, sables mouvants, brumes soudaines : l'humilité est de mise. Avec un guide agréé, on explore en toute sécurité tout en découvrant la richesse et la fragilité de cet écosystème unique.



### ACTIVITÉS NAUTIQUES

#### LES CONDITIONS MÉTÉO EN TEMPS RÉEL

Consulter la météo en temps réel est essentiel pour pratiquer les sports nautiques dans de bonnes conditions. Vent, houle, marées... L'outil Thespot2be permet d'accéder à ces données et d'identifier les spots praticables selon son niveau. Les informations sont mises à jour régulièrement par les associations locales et les écoles affiliées à la Fédération Française de Voile.



## Saisons S'ADAPTER À LEUR RYTHME

Adopter le rythme des saisons, c'est révéler les multiples facettes du territoire et voyager avec sens. En privilégiant des escapades loin de la foule en baisse saison, en consommant local et de saison, on soutient une économie vivante et un tourisme plus durable.

### **LES MARAIS VERTS, MARAIS BLANC** PARC DES MARAIS DU COTENTIN ET DU BESSIN

Dans le Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin, les saisons dessinent des paysages fascinants. À l'automne, les rivières montent et l'eau envahit les vallées, transformant les marais en vastes étendues d'eau, appelées les "marais blancs". Ce phénomène attire les oiseaux migrateurs et ravit les photographes.

Au printemps, les marais se parent de vert. Les prairies inondées, laissent place à de vastes pâturages. Ces marais "verts" sont le refuge de nombreuses espèces, comme les cigognes ou les libellules. À pied, à vélo, en barque ou en canoë, les marais se découvrent toute l'année.

## Signalétique REPÉRER ET COMPRENDRE

Explorer la Manche, c'est aussi savoir lire le territoire. Panneaux, balisages et réglementations guident les visiteurs, évitent les dangers et préservent les espaces naturels.

### APPLICATION EXPLORER LES ESPACES NATURELS SENSIBLES

Le département de la Manche a lancé "Balade & Sens", une application dédiée à la découverte et à la préservation des Espaces Naturels Sensibles (ENS). Elle recense 26 sites emblématiques – marais, dunes, falaises – avec des informations sur leur biodiversité et leur gestion. Des itinéraires interactifs offrent cartes, contenus immersifs et jeux éducatifs pour une exploration enrichissante.



# Préservons les milieux et respectons leur équilibre

Véritable écrin de nature, la Manche offre un terrain de jeu infini. Mais derrière ses incroyables paysages se cachent des écosystèmes fragiles. Pour préserver l'équilibre délicat des milieux et la biodiversité, Equinoxe engage à prendre soin de l'environnement et des organismes qui le composent.

## Estran

### PRÉSERVER LES RESSOURCES

L'estran de la Manche, cette zone littorale découverte à marée basse, est un véritable trésor de la nature, accueillant une biodiversité extraordinaire. On y rencontre une multitude d'espèces marines, des coquillages, crustacés et parfois avec un peu de chance des hippocampes ou des raies. Cet habitat marin, bien que riche est extrêmement sensible. Des comportements responsables pour préserver cet écosystème complet et fragile sont essentiels.



## PÊCHE À PIED DURABLE

### LES GARDIENS DE L'ESTRAN

Des acteurs locaux œuvrent quotidiennement sur le terrain : Maxime, médiateur de l'estran pour l'association AVRIL, est en première ligne pour sensibiliser les pêcheurs à pied. Sa mission : informer sur les bonnes pratiques, rappeler les réglementations en vigueur et encourager une pêche responsable.

## Littoral

### BICHONNER LES DUNES

Les dunes, remparts naturels contre l'érosion, jouent un rôle crucial dans la protection du littoral. Pour les protéger, il est nécessaire de préserver les échouages de laisse de mer (déchets naturels déposés par la mer comme les algues) qui sont à l'origine de la création des dunes. Des gestes simples comme emprunter les chemins balisés et éviter de dégrader les dunes, contribuent à la sauvegarde du milieu, d'une biodiversité souvent en déclin et d'un trait de côte naturel.

## COASTSNAP

### L'ÉVOLUTION DU TRAIT DE CÔTE

Depuis juillet 2024, 17 bornes CoastSnap sont installées sur le littoral manchois. Leur objectif ? Suivre l'évolution du trait de côte grâce à des photos prises au même endroit par les passants. Chaque cliché enrichit une photothèque citoyenne, permettant aux scientifiques d'analyser les variations du littoral (hauteur et largeur de plage, impacts des tempêtes...).



## **A LA DÉCOUVERTE DES DUNES D'HATAINVILLE**

Modelées par le vent, les dunes d'Hatainville abritent une flore rare et des amphibiens spécifiques.

Les balades découvertes du Centre permanent d'initiatives pour l'environnement du Cotentin permettent d'explorer leur biodiversité et de sensibiliser à leur préservation notamment à travers l'observation de la faune, la flore et la gestion des déchets marins.



## **Environnement PASSER INAPERÇU**

Passer inaperçu, c'est s'intégrer à la nature sans la déranger, laisser les paysages aussi intacts qu'on les a trouvés. Entre plages sauvages, dunes, marais et landes chaque geste compte. Respecter ces espaces, c'est préserver leur richesse, leur équilibre et leur beauté pour ceux qui les découvriront après.

### **GOURDE FRIENDLY UNE ALTERNATIVE AUX BOUTEILLES EN PLASTIQUE**

La carte interactive Gourde Friendly recense les points de remplissage d'eau potable dans la Manche. Une solution concrète pour réduire les bouteilles plastiques et limiter les déchets.

## **Marais et bocage PROTÉGER LA FAUNE ET LA FLORE**

Les paysages manchois, véritables refuges pour la biodiversité, abritent des espèces variées : moutons des prés-salés, oiseaux, phoques dans les marais, et chevaux ou bovins dans le bocage. Pour préserver cet équilibre naturel, il est essentiel d'observer sans déranger.

## **HAVRES PARADIS POUR LES OISEAUX MIGRATEURS**

La côte ouest de la Manche, avec ses huit estuaires est un refuge idéal pour les oiseaux migrateurs. Le havre de Geffosses, par exemple, propose un parcours de 2km et des cabanes d'observation pour admirer des espèces comme le vanneau huppé, dans un silence parfait. D'autres sites, comme la Réserve naturelle nationale du domaine de Beauguillot ou les îles Tatihou et l'archipel de Chausey, offrent des panoramas uniques pour observer une grande variété d'espèces.





# Soyons ouverts et apprenons les uns des autres

Dans la Manche, territoire et habitants forment un tout indissociable. L'identité locale se révèle dans les gestes du quotidien, les saveurs, les récits et les rencontres. Ouvrir son regard sur ce qui fait la richesse de la Manche, c'est aller à la rencontre de ceux qui la font vivre, comprendre son passé et s'imprégner de ses traditions.



## Habitants CULTIVER LE PARTAGE

Les habitants connaissent la Manche mieux que personne. Héritiers de savoir-faire uniques, ils perpétuent des traditions ancrées dans le territoire. Échanger avec eux, c'est comprendre l'histoire locale, découvrir des gestes transmis depuis des générations et s'imprégner d'une culture vivante.

Équinoxe valorise cette identité forte pour bâtir une hospitalité authentique et respectueuse. Visiteurs et locaux sont invités à partager des moments conviviaux à travers événements, festivals, rencontres et manifestations sportives.

### **A LA RENCONTRE, DES CRÉATEURS ET DES SAVEURS LOCALES**

À Granville, l'Office de Tourisme invite à des visites immersives mêlant art et gastronomie. Ces expériences valorisent un tourisme plus humain et l'échange authentique.

Avec “Saveurs & créateurs”, les visiteurs rencontrent des artisans locaux, découvrent leur savoir-faire et dégustent des produits du terroir.

“Pinceaux & fourchette” plonge dans l'univers des artistes, enrichi d'une dégustation de spécialités manchoises.



# Histoire

## RESPECTER L'ESPRIT DES LIEUX

La Manche est un territoire chargé d'histoire, où chaque époque a laissé son empreinte. Des vestiges préhistoriques aux abbayes médiévales, en passant par les ports fortifiés et les plages du Débarquement, respecter ces lieux, c'est honorer la mémoire collective et préserver un patrimoine essentiel.

## LES ABBAYES, UN PATRIMOINE À VIVRE

Dans la Manche, les abbayes se découvrent autrement. À Hambye, Lessay, Cerisy-la-Forêt ou La Lucerne, le géocaching invite à une chasse aux trésors historique, tandis que des sacoches d'activités ludiques permettent aux enfants d'explorer l'architecture et la vie monastique. Une immersion interactive pour mieux comprendre ce patrimoine exceptionnel.

# Vie locale

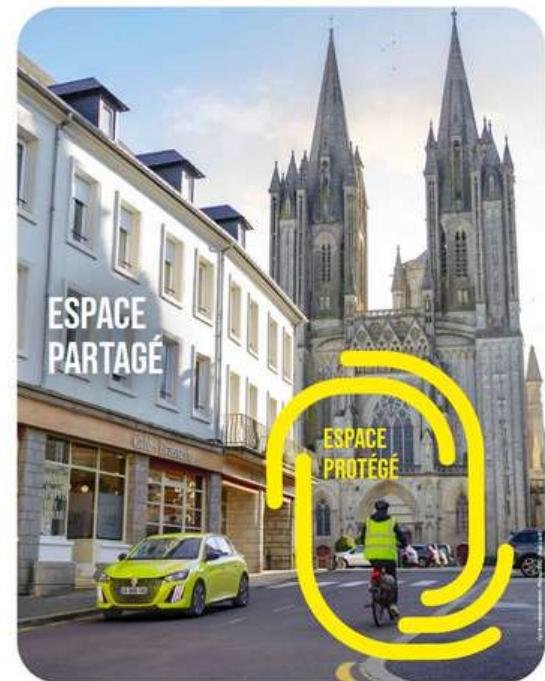
## COMPRENDRE LES CODES

Le bien-vivre ensemble repose sur la compréhension et le respect des pratiques de chacun, qu'elles soient professionnelles ou récréatives. Cela implique de s'adapter aux codes locaux et de partager harmonieusement les espaces. L'objectif est de préserver l'équilibre entre le bien-être individuel et collectif pour une expérience enrichissante pour tous.



## LES RÔTISSEURS UNE TRADITION BIEN ANCRÉE

Dans la Manche, il n'est pas rare de croiser un rôtisseur au coin d'une rue ou sur une place de marché, et ce, quel que soit le jour de la semaine. Une habitude qui peut étonner les visiteurs, mais qui fait partie des codes locaux. Poulets dorés, saucisses grillées, gigots rôtis... Ici, la cuisson à la broche est une tradition bien ancrée, un rendez-vous gourmand ancré dans le quotidien des Manchois.



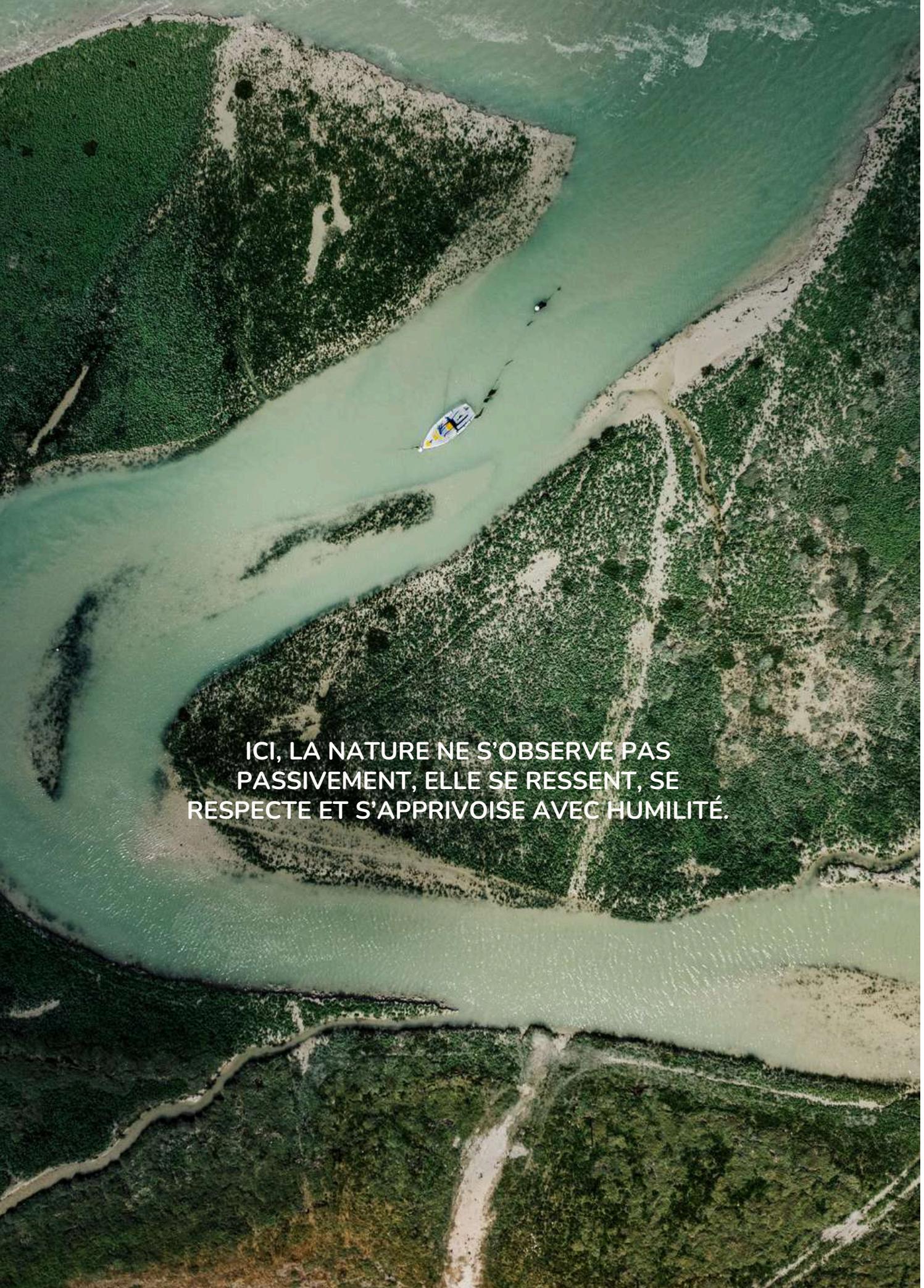
ENSEMBLE,  
FAISONS DE LA ROUTE UN ESPACE PROTÉGÉ.  
ÉQUIPEMENT, VISIBILITÉ, SÉCURITÉ, DISTANCE, VIGILANCE

Manche LA MANCHE LE Département

**equi  
noxe**  
Laissons une empreinte positive

## CAMPAGNE DE SENSIBILISATION À DESTINATION DES USAGERS DE LA ROUTE

La campagne de sensibilisation, lancée en collaboration avec les services de la Préfecture, a pour objectif d'encourager une meilleure cohabitation entre cyclistes et conducteurs. En période touristique, elle met l'accent sur les bons comportements sur la route : équipements des cyclistes, respect des distances de sécurité et conduite prudente, afin d'assurer une circulation plus sereine et sécurisée pour tous.



ICI, LA NATURE NE S'OBSERVE PAS  
PASSIVEMENT, ELLE SE RESSENT, SE  
RESPECTE ET S'APPRIVOISE AVEC HUMILITÉ.





Laissons une empreinte positive

**[www.equinoxe-manche.fr](http://www.equinoxe-manche.fr)**



 **Attitude  
Manche**

**EVE MESNIL-LETELLIER**

**06 08 51 83 74**

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

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