

ÉDITION 2010

# LA MANCHE

DES POUVOIRS NATURELS

## La Manche à vélo

Voies vertes et véloroutes



LA MANCHE  
CONSEIL GÉNÉRAL

# Sommaire

Carte centrale	pages 28-29
Introduction	page 2
Idées découvertes	page 50-52
Contacts utiles	pages 53-54
Pour en savoir plus	page 54-55
A. La Hague	page 4-5
B. Cherbourg et le Cotentin	page 6-7
C. La côte des Isles	page 8-9
D. Plages du débarquement	page 10-11
E. Au cœur du Parc naturel	page 12-13
F. Le Havre de Saint-Germain-sur-Ay / Lessay	page 14-15
G. Les havres de Blainville et Regnéville	page 16-17
H. Les havres de Regnéville et de la Vanlée	page 18-19
I. Autour de Bréhal	page 20-21
J. Autour de Sartilly	page 22-23
K. De la baie des Veys au Parc naturel	page 24-25
L. Le Saint-Lois et la vallée de la Vire	page 26-31
M. Manoirs et châteaux de la vallée de la Vire	page 32-33
N. De l'abbaye d'Hambye à la vallée de la Vire	page 34-35
O. A travers le bocage Virois	page 36-37
P. A travers le Mortainais	page 38-39
Q. La région des cascades	page 40-41
R. De Saint-Hilaire à Ducey	page 42-43
S. Autour de l'Avranchin	page 44-45
T. La baie du Mont Saint-Michel	page 46-47
U. Entre Normandie et Bretagne	page 48-49




## Légende

### Services

-  office de tourisme, syndicat d'initiative
-  point information
-  parking
-  aire de pique-nique
-  restauration
-  hébergement
-  accueil vélo
-  location de vélos
-  ville et pays d'art et d'histoire
-  ville avec commerces
-  gare SNCF
-  liaison maritime
-  aire de service pour camping-car

## Tracés












voies vertes :

-  km Revêtement roulant (sablé)  
Accessible à pied, à vélo, à vtt, à cheval, en attelage
-  Revêtement en herbe  
Accessible à pied, à VTT, à cheval
-  Revêtement empierré  
Accessible à pied, à VTT, à cheval
-  liaisons sur routes partagées balisées
-  Liaisons sur routes partagées non balisées sur le terrain
-  Limite d'un Parc naturel régional
-  Sentiers de randonnée pédestre (GR, GRP, Chemins de Saint-Michel...)



## Découvertes


-  point de vue
-  point d'interprétation
-  site naturel
-  parc, jardin
-  édifice religieux
-  château
-  musée
-  train touristique
-  produits fermiers
-  artisanat
-  brevet des provinces françaises

## Activités




-  voile
-  char à voile
-  canoë-kayak
-  pêche
-  randonnée
-  centre équestre
-  golf
-  base de loisirs
-  plage
-  promenade en roulotte
-  base VTT

Boucles vélo :

-  Itinéraire du circuit
-  Variante du circuit non balisée sur le terrain

 Sens de parcours conseillé

Difficultés des circuits :

-  Circuit facile, accessible à tous
-  Circuit ne comportant pas de difficultés particulières mais s'adressant à de bons cyclistes
-  Circuit s'adressant à des personnes entraînées et expérimentées

# Plages du débarquement - Secteur D



## De La Haye-du-Puits à Carentan : voie verte

La voie verte traverse le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin. Oiseaux et prairies inondées se laissent contempler tout au long du parcours.

### ■ INFO DÉCOUVERTE :

Le Mont Castre, les tourbières de Bauppte.

### ■ INFO REVÊTEMENT :

La Haye-du-Puits / Carentan : Revêtement roulant (sable + gravillon). L'utilisation d'un VTC ou VTT est conseillée.  
A Saint-Symphorien-le-Valois : route partagée (liaison sur routes départementales à faible circulation) sur moins de 2 km.

## Circuit 3 Le Moulinet

Balisage à suivre : **jaune**



27 km / 3h00



DÉPARTS CONSEILLÉS : Sainte-Mère-Eglise, Chef-du-Pont

A VOIR EN CHEMIN :

- |  |  |
|--|--|
| <b>1 Eglise de Sainte-Mère-Eglise</b> : vitraux rendant hommage aux parachutistes américains | <b>4 Chef-du-Pont</b> : église aux mobiliers et décors d'une grande richesse |
| <b>2 Gambosville</b> : lavoirs et fontaines  | <b>5 La Fière</b> : manoir dominant les marais                               |
| <b>3 Carquebut</b> : maisons et fermes anciennes   | <b>6 Neuville-au-Plain</b> : château de Grandval                             |

## Circuit 4 Les Fonds du Cotentin

Balisage à suivre : **vert**



20 km / 2h00



DÉPART CONSEILLÉ : place de l'église à Houesville

A VOIR EN CHEMIN :

- |   |  |
|---|--|
| <b>1 Eglise de Blossville</b> : ifs encadrant l'église et veillant sur le repos des défunts   | <b>4 Liesville-sur-Douve</b> : ensemble de bâtis anciens entourant une vieille tour du XI <sup>ème</sup> S. qui serait le support du plus vieux moulin à vent d'Occident |
| <b>2 Sébeville</b> : bourg de 24 habitants où la mairie est à peine plus grande que le lavoir | <b>5 Marais des Mottes</b> : 180 ha de prairies tourbeuses   |
| <b>3 Port et chaussée de Carquebut</b>  |  |

## Circuit 5 Les Promontoires du Baupptois

Balisage à suivre : **jaune**



27 km / 3h00



DÉPARTS CONSEILLÉS : parking de la chaussée à Beuzeville-la-Bastille, aire de Bauppte

A VOIR EN CHEMIN :

- 1 Château du Plain-Marais
- 2 Eglise de Cretteville : XII, XV et XVII<sup>èmes</sup> s.
- 3 Château de Francquetot : XVII et XVIII<sup>èmes</sup> s.
- 4 Le Vieux Château de Coigny
- 5 Maisons en terre : constructions locales typiques
- 6 Eglise d'Apperville : XIII<sup>ème</sup> s.
- 7 Eglise d'Houtteville



Séjour Echappée belle en famille :  
3 jours/2 nuits en gîte rural "Panda"  
avec location de vélo, à partir de 51 € par pers.  
[www.manche-locationvacances.com](http://www.manche-locationvacances.com) / 02 33 05 90 00

