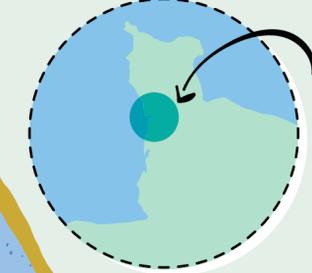


Côte Ouest Centre Manche



- ### LES FICHES VELO
- #### LES ITINERAIRES CYCLABLES
- 1 Périers/Étang des Sarcelles/Marchésieux: 10km
 - 2 Périers/Gonfreville/Gorges: 10,2km
 - 3 Périers/Saint-Martin-d'Aubigny/Feugères: 10km
 - 4 Lessay/Vesly: 5km
 - 5 Lessay/Créances/Pirou/Geffosses: 19km
 - 6 La Haye/Saint-Germain-sur-Ay bourg/Saint-Germain-sur-Ay plage: 12,6km
 - 7 La Haye/Havre de Surville*: 14,5km
- * Cet itinéraire cyclable ne comporte pas de signalisation directionnelle, ni de marquage au sol.
- #### LES BOUCLES ET CIRCUITS VELO
- 8 Les Promontoires du Bauptois: 25km
 - 9 Les Vents de Huppelande: 24km
 - 10 La Sèves et l'Holerotte: 21km
 - 11 Le circuit des Marais: 43km
 - 12 Le circuit des Traditions: 27km



LÉGENDE



EN SAVOIR PLUS
Vous cherchez une aire de pique-nique, des toilettes publiques ?
> cartinfo.cocm.fr



Carte vélo

La Maison des Loisirs et de la Découverte
11 place Saint Cloud - 50430 LESSAY
Côte Ouest Centre Manche
Mail: tourisme@cocm.fr
Tél: 02 33 45 14 34
20 rue des Aubépines - 50250 LA HAYE
Mail: contact@cocm.fr
www.cocm.fr



Plus de découvertes sur www.tourisme-cocm.fr

LES BALADES À VÉLO



Les panneaux de signalisation directionnelle à l'attention des cyclistes indiquent la direction conseillée aux cyclistes. Ils comprennent des écritures vertes sur fond blanc et un logo de cycliste blanc sur fond vert.



Les voies vertes

- **Revêtement** : stabilisé.
- **Légende sur la carte** : tracé continu et vélo
- **Bon à savoir** : Les voies vertes sont réservées aux circulations non-motorisées (cyclistes, piétons, cavaliers).
- **Lessay - La Haye-du-Puits** : 9,3km, 45 min
- **La Haye-du-Puits - Baupré** : 12,9km, 45 min
- **La Haye-du-Puits - Portbail** : 10km, 45 min
- **La Haye-du-Puits - Saint-Sauveur-le-Vicomte** : 16km, 1h
- **Lessay - Coutances en passant par Périers** : 24,3km, 1h45

Les circuits VTT

- **Revêtement** : chemins et routes partagées
- **Légende sur la carte** : VTT
- **1 - Le Mont de Doville** : 11,7km, niveau difficile
- **2 - Le Mont Castré** : 11,6km, niveau facile
- **3 - La Lande de Lessay** : 29km, niveau très facile
- **4 - Landes et marais** : 37km, niveau facile
- **5 - Le circuit des Sarcelles** : 17,8km, niveau très facile
- **6 - Le circuit des Hôtels** : 30,9km, niveau difficile

Téléchargez les secteurs de voies vertes et les circuits VTT : www.tourisme-cocm.fr



Les itinéraires cyclables

- **Revêtement** : routes partagées goudronnées et quelques chemins empierrés.
- **Légende sur la carte** : tracé en pointillé
- **Signalisation** : des panneaux de signalisation directionnelle sont implantés à chaque changement de direction. Des marquages blancs au sol comprenant un logo cycliste avec un double chevron matérialisent les itinéraires cyclables sur les portions goudronnées.



Téléchargez les itinéraires cyclables et les boucles et circuits vélo : www.tourisme-cocm.fr



Les fiches vélo sont disponibles dans nos bureaux

Les itinéraires cyclables ont été réalisés grâce aux financements du programme Territoire à l'Énergie Positive pour la Croissance Verte (TEPCV).



Les boucles et circuits vélo

- **Revêtement** : routes partagées goudronnées et quelques chemins empierrés.
- **Légende sur la carte** : tracé en continu
- **Signalisation** : trois types de panneaux de signalisation directionnelle matérialisent les boucles et circuits vélo.



La Vélo maritime (EuroVelo 4)

Elle relie Roscoff à Dunkerque en passant par des lieux mythiques comme les plages du Débarquement et le Mont Saint-Michel. Chez nous, elle rejoint la voie verte pour traverser d'est en ouest le Parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin. Une halte dans le bourg commerçant de La Haye est idéale pour vous ravitailler.

Vous avez prévu de randonner sur plusieurs jours ? Faites porter vos bagages d'un hébergement à l'autre avec La malle postale (lamallepostale.com)



LES BONNS CONSEILS

Pour rouler en toute sécurité

Ma checklist avant de partir

- Contrôler le bon fonctionnement de son vélo** : pneus, freins, éclairages, serrages, lubrification...
- Prévoir la crevaisson** : emporter une pompe à main, une chambre à air de rechange ou un kit crevaisson
- Se doter des équipements de sécurité** : casque aux normes NF, gilet retro-réfléchissant NF, phares avant et arrière, avertisseur sonore, catadioptres...
- Anticiper les conditions climatiques** : se renseigner sur les prévisions météorologiques et s'équiper en fonction, privilégier des vêtements de couleur claire
- Préparer son parcours** : se doter d'une carte, repérer son itinéraire

Sur la route

- Vous êtes soumis au code de la route.
- Vous devez signaler vos changements de direction en tendant le bras.
- Le conducteur et le passager d'un cycle, s'ils sont âgés de moins de 12 ans, doivent être coiffés d'un casque.
- Les enfants de moins de 8 ans qui conduisent un cycle peuvent utiliser les trottoirs à la condition de conserver l'allure du pas et de ne pas occasionner de gêne aux piétons.
- Vous devez porter un gilet retro-reflechissant NF la nuit hors agglomération et le jour en cas de visibilité insuffisante.
- Vous devez respecter l'environnement.

IDÉES SORTIE SUR LA VOIE VERTE

Légende sur la carte

Sur le secteur La-Haye-du-Puits - Baupré

Le mont Castré

Partez en famille explorer la riche histoire de cette ancienne carrière de pierres avec les ruines de son château, de son église et son allée néolithique. Son panorama vous fera découvrir le Cotentin à 360°. Un sentier de découverte (3 km) fait le tour de l'étang. Tables de pique-nique et aire de jeux accessibles toute l'année. Buvette et pédalos en saison.

Distance : 8 km (A/R depuis La Haye)
Où sortir ? Depuis La Haye prendre la voie verte direction Carentan. Après 3,5 km au croisement avec la route de la vieille église, suivre le fléchage «Le mont Castré». Encore 800m et vous êtes arrivés.



Sur le secteur Lessay-Coutances

Le Lac des Bruyères

Cette ancienne carrière de sable est un lieu de balade familiale. Découvrez la faune et la flore des landes, en jouant avec vos sens, grâce à un sentier de découverte (2,7 km). Cette balade, accessible à tous, est jalonnée de bancs pour profiter du calme des lieux et du paysage. Tables de pique-nique et aire de jeux accessibles toute l'année.

Distance : 18 km (A/R depuis Lessay) - 12 km (A/R depuis Périers)
Où sortir ? Le site est à 2,5 km en sortant de la voie verte à Millières. Au croisement de la voie verte avec la D431 prendre à droite en venant de Périers ou à gauche en venant de Lessay. Traverser la D900 et suivre la signalisation «Lac des Bruyères».



Téléchargez la carte des sentiers de découverte > www.tourisme-cocm.fr
La carte est disponible dans nos bureaux



LES ASSOCIATIONS AUTOUR DU VÉLO

ADAME des Marais (Marchésieux)
Sorties vélo : le jeudi soir du printemps à l'automne et le jeudi après-midi toute l'année
www.adame-des-marais.fr
07 81 69 69 73
adamedesmarais@gmail.com

Avant Garde de La-Haye-du-Puits (La Haye)
Régis RUET
06 62 05 66 96 - avantgarde.lahaye@bbox.fr

Créances Handisport (Créances)
Sorties handbike : sur demande
www.creanceshandisport.free.fr
Jean-Paul LEPLUMEY
02 33 46 25 08 - 06 98 86 52 65
leplumey.jean-paul@orange.fr

Les amis de la petite reine (Périers)
Sorties vélo : le jeudi après-midi toute l'année
Edith LECOILLARD
07 80 32 06 76

Les amis de la Voie de la Liberté (Périers)
Organisation de la randonnée de la Voie de la Liberté
www.voiedelaliberte.fr
Damien PILLON
02 33 46 11 75 - 06 76 64 49 71
pillon.damien@wanadoo.fr

Roulons ensemble à vélo sur la voie verte-RE3V (Périers)
Sorties en tandem avec des déficients visuels : le mardi après-midi toute l'année en partenariat avec le Manoir Georges Guénier. Sorties vélo public en situation de handicap avec les institutions dont l'APEI centre Manche toute l'année
www.manchepromotionpiste.jimdo.com
Pascal BIVILLE
06 30 13 11 36 - pabiville@orange.fr

Périers Cyclisme (Périers)
Séances d'entraînement : le mercredi après-midi toute l'année.
Ecole du vélo «René Wild» : le samedi matin toute l'année, en dehors des vacances scolaires.
Sorties vélo : le dimanche matin et les jours fériés toute l'année.
www.perierscyclisme.clubeo.com
Michel FAUVEL
02 33 46 67 58 - mireilledanguy@yahoo.fr

Guidon HCP Vélo pousseur (Lessay)
Sorties vélo : toute personne à mobilité réduite sur demande.
Henri-Claude POISSON
06 78 94 10 31 - poissonhc@wanadoo.fr

ACHETER - LOUER FAIRE RÉPARER SON VÉLO

Les vélos de Créances (Créances)
Location
829 boulevard de la Mer 50430 CREANCES
06 16 25 97 37
contact@lesvelosdecreances.com
lesvelosdecreances.com

2 Roues à tous prix (La Haye)
Vente/Location/Entretien
17 rue Emile Poirier 50250 LA HAYE
06 17 37 69 93
beapoirier@hotmail.com

Écurie Leseigneur (La Haye)
Location
10 route Les Mares - Bolleville
50250 LA HAYE
06 42 22 91 06
ecurie.lesaigneur@gmail.com
www.ecurie-lesaigneur-camping-gite.com

Perform Bike
Entretien cycles à domicile
06 32 06 54 04
performbike@gmail.com
«Fais du vélo!» (La Haye)
Vente/Location/Entretien
3 ZA, rue du Carrousel 50250 LA HAYE
02 46 80 00 46 / 06 80 22 67 61
serviceclients@faisduvelo.fr
www.faisduvelo.fr

Périers Motoculture (Périers)
Vente/Entretien/Réparation
Route de Carentan 50190 PÉRIERS
periersmotoculture@orange.fr
02 33 47 98 36

SE LOGER

Aire naturelle de camping «Le clos vert»
8 village de l'Église
50190 SAINT-MARTIN-D'AUBIGNY
02 33 07 73 92
mairie-st-martin-daubigny@wanadoo.fr
mairie-saintmartindaubigny.fr

Écurie Leseigneur - Camping et gîte
10 route Les Mares - Bolleville
50250 LA HAYE
06 42 22 91 06
ecurie.lesaigneur@gmail.com
www.ecurie-lesaigneur-camping-gite.com

Camping l'Étang des Haizes
43 rue de Cauticotte - St-Symphorien-le-Valois
50250 LA HAYE
02 33 46 01 16
info@campingtangdeshaizes.com
www.campingtangdeshaizes.com

LABEL ACCUEIL VÉLO
Accueil Vélo est une marque nationale, mise en place sous l'égide de France Vélo Tourisme, qui garantit un accueil et des services de qualité auprès des cyclistes le long des itinéraires cyclables. Retrouvez tous les partenaires Accueil Vélo afin de voyager en toute sérénité : www.francevelotourisme.com/itineraire

