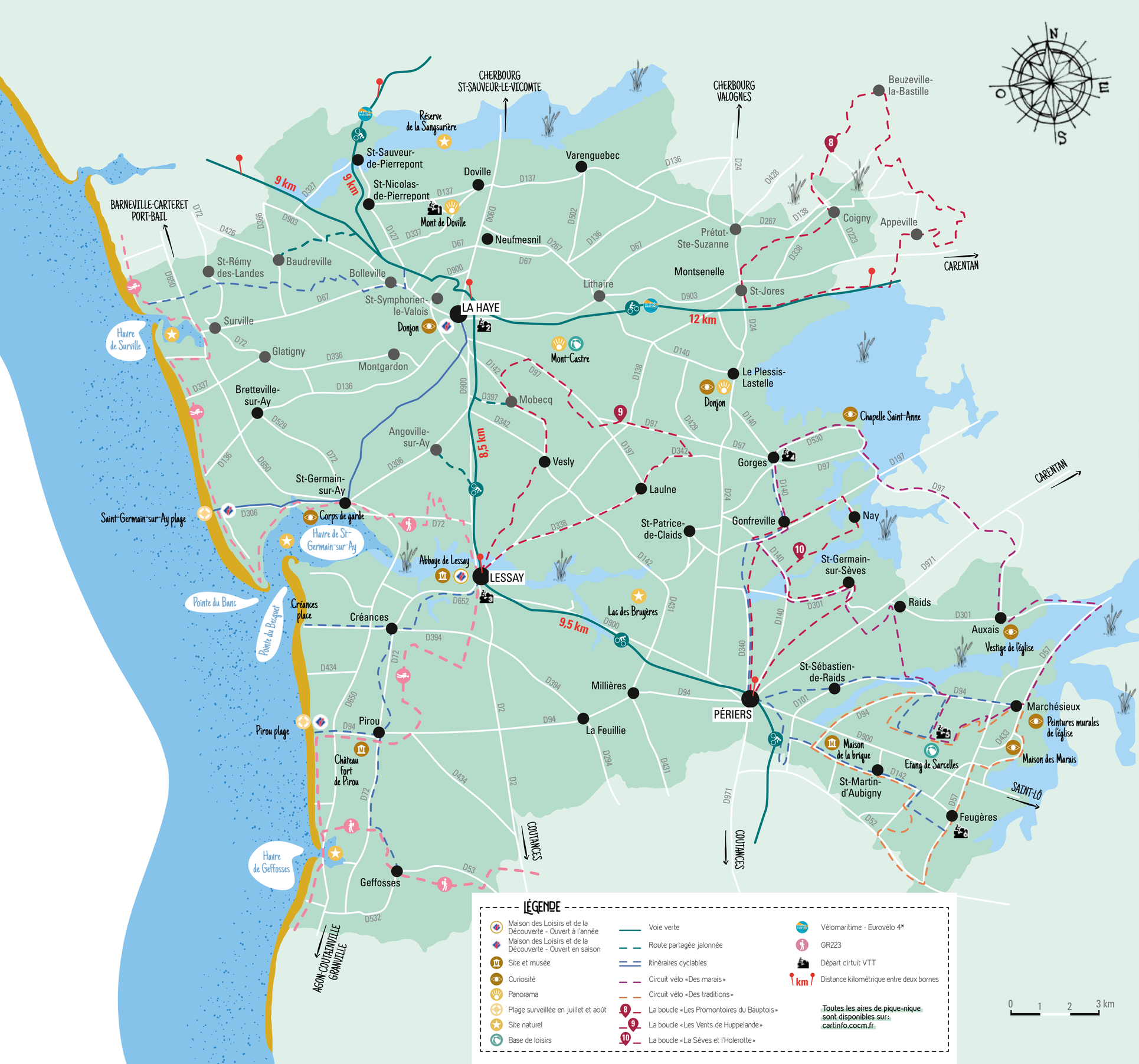


NORMANDIE

CÔTE OUEST
CENTRE MANCHE

Maison des Loisirs & de la Découverte
Côte Ouest Centre Manche

La Maison des Loisirs et de la Découverte
11 place Saint Cloud - 50430 LESSAY
Tél.: 02 33 45 14 34
Mail: tourisme@cocm.fr
www.tourisme-cocm.fr

Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche
20 rue des Aubépines - 50250 LA HAYE
Tél.: 02 33 07 11 79
Mail: contact@cocm.fr
www.cocm.fr

@tourismecocm
@cocmtourisme

Plus de découvertes sur www.tourisme-cocm.fr

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 AMÉNAGEMENTS CYCLABLES

Les voies vertes (44km)

• **Revêtement :** stabilisé.

• **Signalisation :** des panneaux d'indication « Voie verte » et de signalisation directionnelle sont implantés aux entrées et sorties des voies vertes.

Le réseau de voies vertes a été créé par le Conseil Départemental de la Manche.

Les voies vertes sont réservées aux circulations non-motorisées (cyclistes, piétons, cavaliers…). Sur le territoire de la Communauté de Communes, les voies vertes empruntent les anciennes voies de chemin de fer.

GUIDE « LA MANCHE À VÉLO »

- **Secteur de Périers – Saint-Sauveur-Lendelin :** 17,5 km, fiche n°2
- **Secteur de Lessay – La Haye-du-Puits :** 19,7 km, fiche n°3
- **Secteur de La-Haye-du-Puits – Baupte :** 5,2 km, fiche n°4
- **Secteur de Saint-Sauveur-le-Vicomte :** 20,3 km, fiche n°5

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

TERRITOIRE À ÉNERGIE POSITIVE POUR LA CROISSANCE VERTE
MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE

EN SAVOIR PLUS

Retrouvez gratuitement toutes les fiches téléchargeables des voies vertes de la Manche sur www.manchetourisme.com

Les itinéraires cyclables (70km)

• **Revêtement :** routes goudronnées et quelques chemins empierrés.

• **Signalisation :** des panneaux de signalisation directionnelle sont implantés à chaque changement de direction. Des marquages au sol blancs comprenant un logo cycliste avec un double chevron matérialisent les itinéraires cyclables sur les portions goudronnées.

Les itinéraires cyclables ont été créés par la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche pour faciliter les déplacements en vélo entre les principaux points d'intérêt du territoire.

LES ITINÉRAIRES CYCLABLES SUR LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES EN 2019

- **Périers/Étang des Sarcelles/Marchésieux :** 10 km, fiche vélo n°1
- **Périers/Gonfreville/Gorges :** 10,2 km, fiche vélo n°2
- **Périers/Saint-Martin-d'Aubigny/Feugères :** 10 km, fiche vélo n°3
- **Lessay/Vesly :** 5 km, fiche vélo n°4
- **Lessay/Créances/Pirou/Geffosses :** 19 km, fiche vélo n°5
- **La Haye/Saint-Germain-sur-Ay bourg/Saint-Germain-sur-Ay plage :** 12,6 km, fiche vélo n°6
- **La Haye/Havre de Surville* :** 14,5 km, fiche vélo n°7.

* Cet itinéraire cyclable ne comporte pas de signalisation directionnelle, ni de marquage au sol.

EN SAVOIR PLUS

Procurez-vous gratuitement les fiches des itinéraires cyclables dans les Bureaux de la Maison des Loisirs et de la Découverte et sur les sites internet www.cocm.fr et www.tourisme-cocm.fr

Les routes partagées jalonnées (21km)

• **Revêtement :** routes goudronnées.

• **Signalisation :** des panneaux de signalisation directionnelle sont implantés à chaque changement de direction.

Les routes partagées jalonnées ont été créées par le Conseil Départemental de la Manche pour lier les pôles de population ou touristiques à la voie verte.

Attention routes partagées

Bien que les itinéraires et boucles cyclables empruntent essentiellement des routes peu fréquentées, tous les usagers (automobilistes, cyclistes, piétons…) doivent avoir un comportement prudent sur la route et partager la chaussée.

Ponctuellement, des panneaux de danger indiquant un débouché de cyclistes et des panneaux d'indication avec la mention « Partageons la route » ont été implantés sur le territoire.

LES BOUCLES ET CIRCUITS

> Les boucles vélos

Les boucles vélos sont une réalisation du Comité Départemental du Tourisme en collaboration avec le Comité Départemental de Cyclotourisme ainsi que les Offices de Tourisme. Elles sont aujourd'hui gérées par la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Les circuits empruntés par ces boucles ont été choisis pour leur caractère pittoresque et leur calme.

- **Les Promontoires du Bauptois :** 25 km, fiche vélo n°8
- **Les Vents de Huppelande :** 24 km, fiche vélo n°9
- **La Sèves et l'Holerotte :** 21 km, fiche vélo n°10

> Les circuits vélos

Les circuits vélos ont été mis en place par l'association l'ADAME des Marais.

- **Le circuit des Marais :** 43 km, fiche vélo n°11
- **Le circuit des Traditions :** 27 km, fiche vélo n°12

EN SAVOIR PLUS

Procurez-vous gratuitement les fiches des circuits vélos dans les Bureaux de la Maison des Loisirs et de la Découverte et sur les sites internet www.cocm.fr et www.tourisme-cocm.fr

> Les circuits VTT

LA MANCHE À VTT

1. **Le Mont de Doville :** 11,7 km, niveau difficile, fiche circuit n°18
2. **Le Mont Castre :** 11,6 km, niveau facile, fiche circuit n°19
3. **La Lande de Lessay :** 29 km, niveau très facile, fiche circuit n°21
4. **Landes et marais :** 37 km, niveau facile, fiche circuit n°22
5. **Le circuit des Sarcelles :** 17,8 km, niveau très facile, fiche circuit n°23
6. **Le circuit des Hôtels :** 30,9 km, niveau difficile, fiche circuit n°24

EN SAVOIR PLUS

www.manchetourisme.com

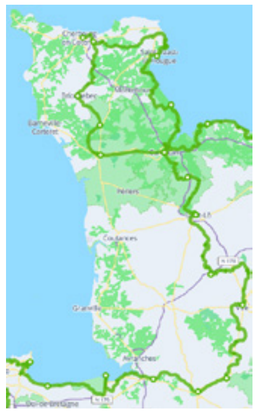
EN SAVOIR PLUS

Scannez-moi pour retrouver et télécharger les itinéraires cyclables

> La Vélomaritime (Euro Velo 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)


Bretteville-l'Orgueilleuse
Saint-Sauveur-Lendelin
Périers
Carentan
Baupte
Graville
Portbail
Barneville-Carteret
Bretteville-sur-Ay
Saint-Germain-sur-Ay
Lessay
Le Havre de Lessay
Le Havre de Surville
Le Havre de Gerville
Le Havre de Portbail
Le Havre de Carteret
Le Havre de Barfleur
Le Havre de Saint-Vaast-la-Hougue
Le Havre de Cherbourg
Le Havre de Diélette
Le Havre de Goury
Le Havre de Flamanville
Le Havre de Jobourg
Le Havre de Biville
Le Havre de Dielette
Le Havre de Vauville
Le Havre de Nez de Jobourg
Le Havre de Nez de Flaman