

Vous allez adorer !



La balade au milieu des mielles



La vue sur le havre

A deux pas d'ici



Le château fort de Pirou



Le lac des Bruyères

## PETITS CONSEILS POUR REUSSIR SA SORTIE EN TOUTE SECURITE

### JE PREPARE MA RANDONNEE



Choisissez bien votre randonnée et repérez l'itinéraire pour qu'il soit adapté à votre niveau.



Consultez la météo et prenez l'équipement adapté : veste imperméable, vêtements colorés pour être bien visible, chaussures de randonnée.



Évitez de partir seul et avertissez une tierce personne de l'itinéraire.



Prévoyez à boire et à manger.



Prenez un téléphone, une carte et/ou un GPS.

### PENDANT MA RANDONNEE



Restez sur le chemin balisé et soyez prudent lors des traversées de routes.



Respectez la nature : restez discret, ne faites pas de cueillette, ne buvez pas dans les ruisseaux, n'allumez pas de feu.



La nature est un milieu vivant et mouvant. Faire demi-tour si nécessaire, c'est être responsable.



Respectez le circuit : refermez les barrières, ne laissez pas de débris, ne touchez pas au balisage...



Gardez la maîtrise de votre chien.



En cas d'orage, ne téléphonez pas et ne vous abritez pas sous un arbre.

### NUMEROS UTILES

**Urgences : 112**  
114 (par SMS pour les personnes ayant des difficultés à entendre ou parler)

**Météo : 3250**  
météo France services  
(2,99 € l'appel + prix appel)

Plus de randonnées sur le site internet : **DESMARIS DU PARC**  
Pour en découvrir plus ou préparer son séjour :  
[www.tourisme-cocm.fr](http://www.tourisme-cocm.fr)



Manche



Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin

Communauté de Communes



**Maison des Loisirs et de la Découverte**  
11 place Saint-Cloud 50430 Lessay  
Tél. : 02 33 45 14 34 Mail : [tourisme@cocm.fr](mailto:tourisme@cocm.fr)

Conception : Côte Ouest Centre Manche - Service Tourisme  
Crédit photo : T. Houyel, C. Le Lan et M. Choquet / Illustrations : Freepik

Circuit n°7



Maison des Loisirs  
& de la Découverte

Côte Ouest Centre Manche

## LES MIELLES DE CREANCES

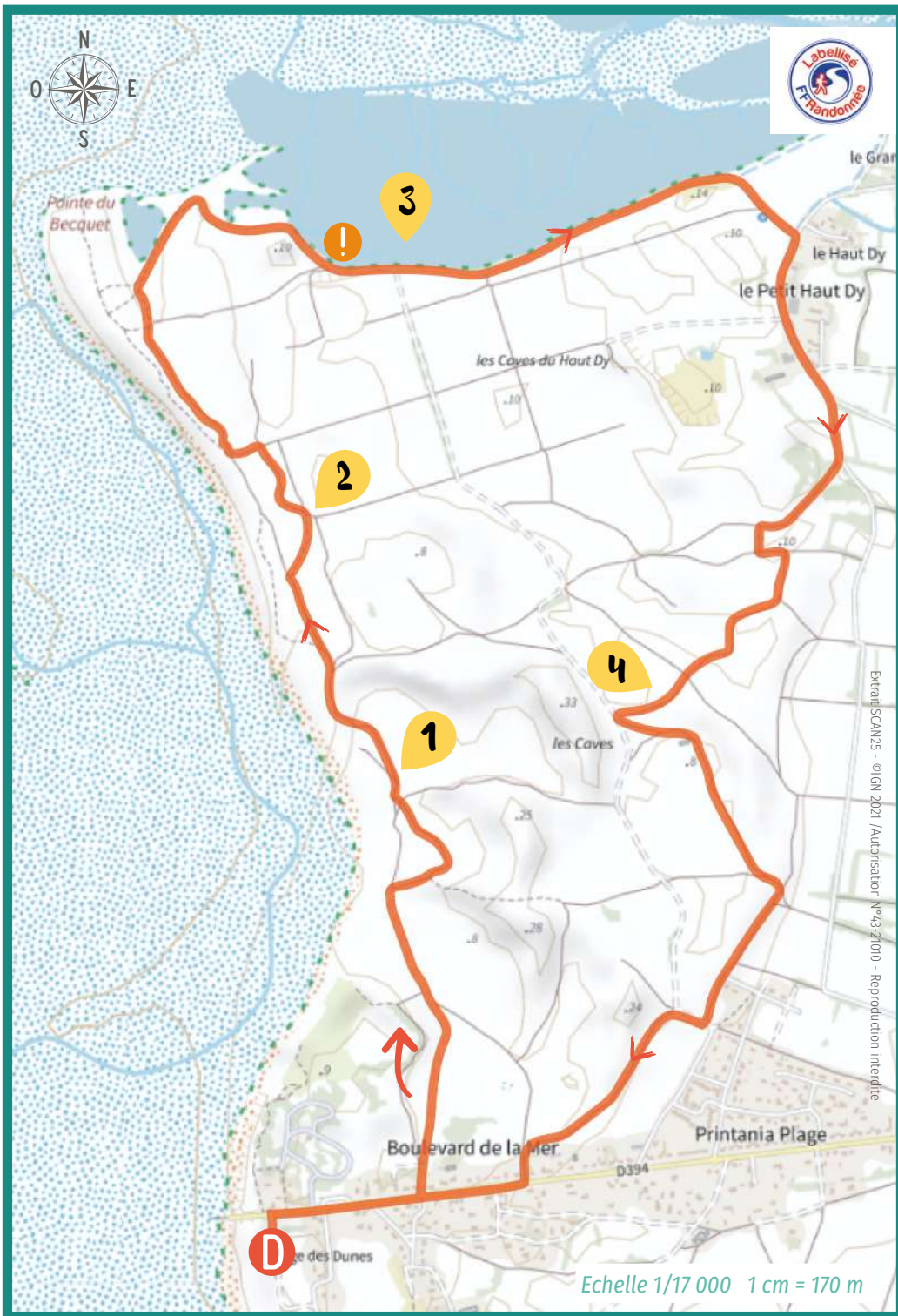
Profitez d'une balade iodée entre dunes et mielles qui offre une vue imprenable sur le havre de Saint-Germain-sur-Ay.

Créances



8KM

Niveau  
FACILE



## DEPART .....

Au parking de la plage de Créances  
GPS : 49.19735, -1.60512

Tables de pique-nique et  
parking : au départ.

Toilettes : au départ.





## DIFFICULTES .....


Lors des grandes marées,  
coefficient > 100, certains  
passages en bord de havre  
peuvent être submergés.



## BALISAGE .....


 Bonne direction

 Changement de  
direction

 Mauvaise direction

En cas de différence entre la carte  
et le balisage, suivre le balisage.

## LEGENDE .....

 Tracé du circuit balisé

 Sens du circuit



Un problème sur le circuit ? Vous  
pouvez le signaler en utilisant le  
dispositif SURICATE (application et  
site internet) ou en transmettant  
l'information à [tourisme@cocm.fr](mailto:tourisme@cocm.fr).

# Points d'intérêt du circuit

## Les plantes des dunes

Les dunes offrent des conditions de vie difficiles aux plantes  
qui ont dû s'adapter. Ainsi, l'orpin âcre a des feuilles qui lui  
fournissent une réserve d'eau en période de sécheresse  
comme un cactus dans le désert. Dès le mois de juin, la  
pelouse dunaire offre un tapis multicolore aux parfums  
d'ail, de thym serpolet et de miel du gaillet vrai.

1

## Les îles anglo-normandes

Face à vous, s'ouvre un vaste panorama sur les îles : Jersey,  
la plus imposante d'entre elles, Guernesey, le refuge de  
Victor Hugo en exil, Aurigny, si proche de La Hague, et  
Sercq, toujours gouvernée par un Seigneur. Des traversées  
maritimes permettent d'y accéder depuis Granville, Carteret  
et Diélette.

2

## Le havre de Saint-Germain-sur-Ay

La côte ouest du Cotentin possède 8 havres. Un havre est  
un estuaire où l'eau douce des rivières rencontre l'eau  
salée de la mer. Il se divise en 2 parties : la slikke, avec  
ses vasières, recouverte régulièrement par les marées et  
le schorre, une zone d'herbus sur laquelle paissent les  
moutons de prés salés.

3

## Les mielles ou caves

Les mielles (les dunes en scandinave) ont été défrichées  
pour cultiver les légumes dans le sable. Dans les années  
1930, la culture de la carotte prendra son véritable essor.  
Après guerre, des fossés (dénommés caves) situés derrière  
le cordon dunaire sont mis en culture. Depuis 1990, est  
organisée la fête de la carotte.

4



Pour en savoir plus !  
Des panneaux de découverte sont présents à la pointe du Becquet.

