

# Vous allez adorer

La balade dans les dunes



À deux pas d'ici

- L'abbaye de Lessay
- Le corps de garde de Saint-Germain-sur-Ay

## Réussir sa randonnée

- ✓ Repérez votre itinéraire
- ✓ Avertissez une tierce personne de l'itinéraire
- ✓ Prenez un téléphone, une carte et/ou un GPS
- ✓ Vérifiez la météo
- ✓ Prévoyez à boire et à manger
- ✓ Restez sur le chemin balisé
- ✓ Respectez la nature
- ✓ Gardez la maîtrise de votre chien
- ✓ Refermez les barrières

### Numéros utiles

**Urgences** : 112 (appel) / 114 (SMS)

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

Plus de randonnées et d'infos pour préparer votre séjour :



L'office de tourisme

02 33 45 14 34 • [tourisme@cocm.fr](mailto:tourisme@cocm.fr)

[f](https://www.facebook.com/tourisme-cocm.fr) [i](https://www.instagram.com/tourisme-cocm.fr) [in](https://www.linkedin.com/company/tourisme-cocm.fr) [tourisme-cocm.fr](https://www.tourisme-cocm.fr)

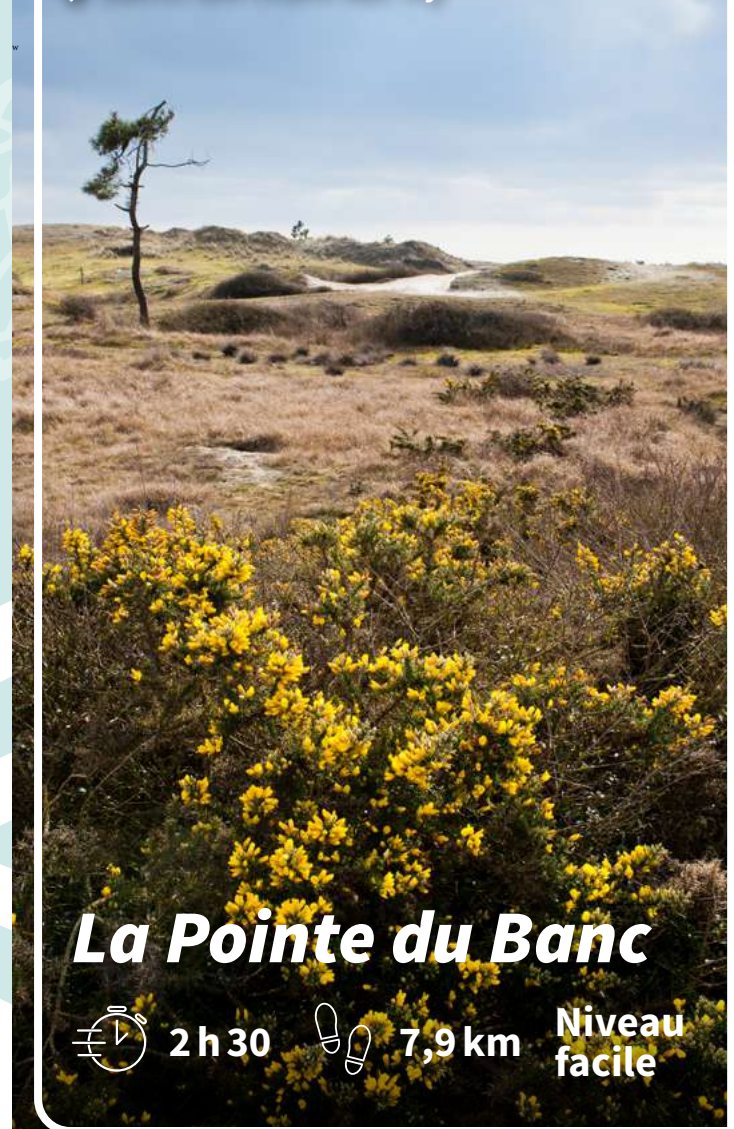
0,50 € TTC



Réalisation de la COCM - 20 rue des Aubépines, 50250 LA HAYE - [cocm.fr](http://cocm.fr) - [communication@cocm.fr](mailto:communication@cocm.fr) • Texte et contenu : COCM (Margaux Choquet, Marine Legruel - Leprieur, Pierre Ougier) • Photographies : Thierry Houyel, Céline Lecoq (CPIE du Cotentin) • Impression : Imprimerie Garlan (ZA la Chevalerie, 50570 Marigny-le-Lozon) • Tirage : 200 exemplaires • Achevé d'imprimerie : juin 2026 • Parution : juin 2026 • Dépôt légal : juillet 2026 • Ne pas jeter sur la voie publique.

Circuit n°11

📍 Saint-Germain-sur-Ay



## La Pointe du Banc



2 h 30



7,9 km

Niveau facile

**cocm**  
Côte Ouest Centre Manche



## Points d'intérêt

**1 Le GR 223**  
Aussi appelé sentier des douaniers, le GR 223 relie Honfleur au Mont Saint-Michel et longe les côtes de la Manche. Long de 660 km, comptez un peu moins d'un mois pour le parcourir à pied dans sa totalité.

**2 L'ostréiculture**  
La côte ouest du Cotentin offre des conditions exceptionnelles pour la culture des huîtres : les fortes marées garantissent un brassage permanent et d'une excellente qualité. Quant aux cours d'eau qui se jettent dans les havres, ils apportent des éléments nutritifs essentiels à l'alimentation des coquillages, ce qui donne à ces huîtres un goût très iodé et corsé.

**3 Le tadorne de Belon**  
C'est le plus grand des canards de surface en France. Il est facilement reconnaissable avec son bec rouge, sa tête verte, le bas de son cou blanc et sa poitrine rousse. Il se nourrit d'insectes aquatiques et de crustacés nichés dans la vase.

**4 Le havre de Saint-Germain-sur-Ay**  
Deuxième plus grand havre de la côte ouest de la Manche, cet estuaire était exploité au Moyen Âge pour l'extraction de la tange (sédiment), du sel et de la cueillette de la salicorne.



### Légende

- Départ : parking de la SNSM.  
GPS : 49.23100, -1.64613
- Tracé du circuit balisé
- Parking
- Toilettes

### Balisage

- Bonne direction
- Changement de direction
- Mauvaise direction

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

Un problème sur le circuit ? Signalez-le via l'application SURICATE ou par mail à [tourisme@cocm.fr](mailto:tourisme@cocm.fr).

