

# Vous allez adorer

## La balade au milieu des mielles



À deux pas d'ici

- Le château fort de Pirou
- L'abbaye de Lessay

## 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) [i](https://www.instagram.com/tourisme-cocm) [in](https://www.linkedin.com/company/tourisme-cocm) [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 : Margaux Choquet (COCM), Thierry Houyel • Impression : Imprimerie Garlan (ZA la Chevalerie, 50570 Marigny-le-Lozon) • Tirage : 100 exemplaires • Achevé d'imprimerie : juin 2026 • Parution : juin 2026 • Dépôt légal : juillet 2026 • Ne pas jeter sur la voie publique.

Circuit n°7

Créances



## Les mielles de Créances



2 h 30

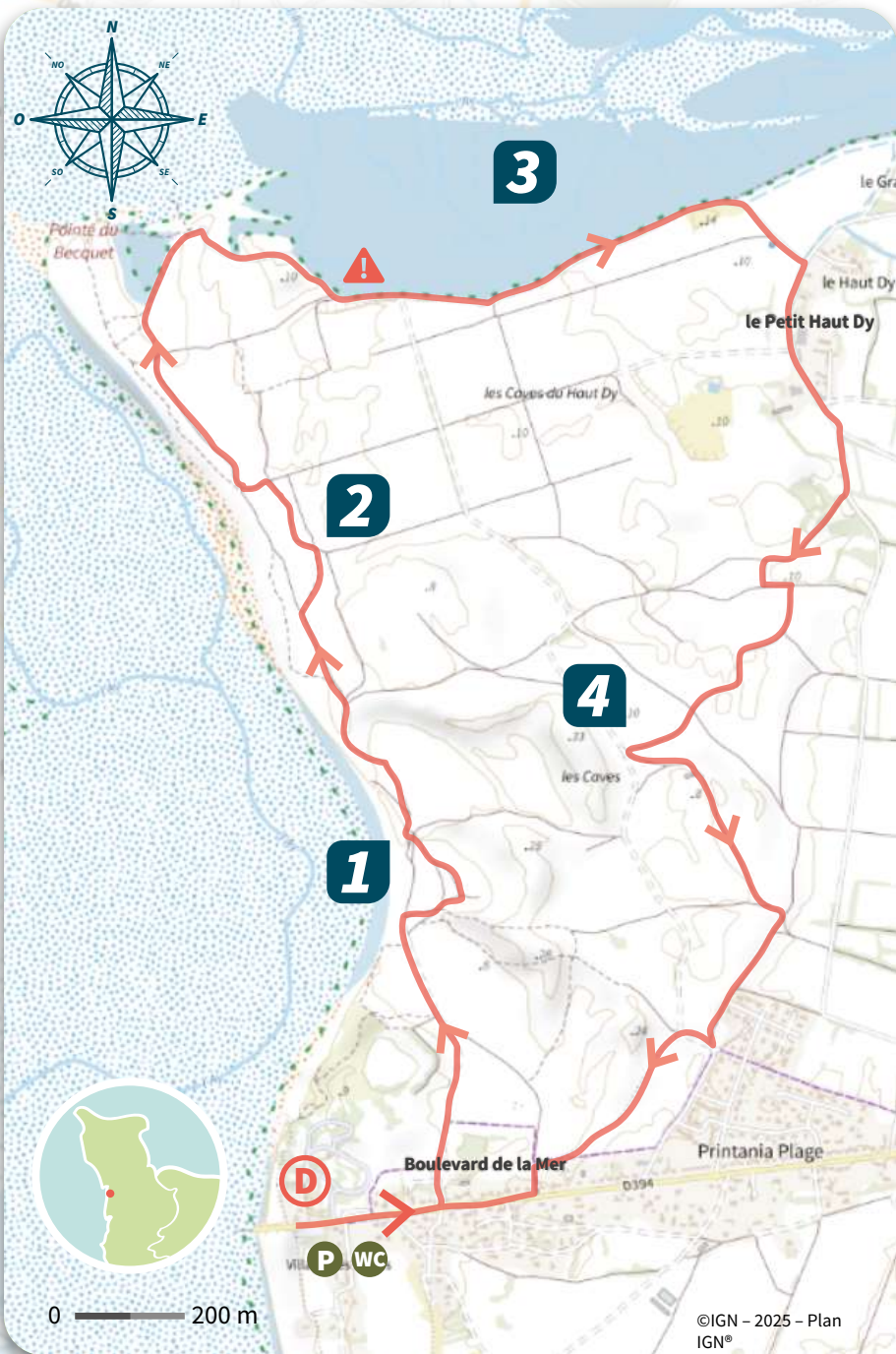


8 km

Niveau facile



**cocm**  
Côte Ouest Centre Manche



## Légende

**D** Départ : parking de la plage de Créances.  
GPS : 49.19735, -1.60512

— Tracé du circuit balisé

**P** Parking

**WC** Toilettes

## Balilage

— Bonne direction

↔ Changement de direction

✗ Mauvaise direction

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

## Difficultés

**!** Lors des grandes marées (coefficient supérieur à 100), certains passages en bord de havre peuvent être submergés.

Un problème sur le circuit ?  
Signalez-le via l'application  
SURICATE ou par mail à  
tourisme@cocm.fr.



## Points d'intérêt

**1 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 garantissent une réserve d'eau en période de sécheresse. Dès le mois de juin, la pelouse dunaire offre un spectacle multicolore aux parfums d'ail, de thym serpolet et de gaillet-vrai.

**2 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.

**3 Le havre de Saint-Germain-sur-Ay**  
La côte ouest du Cotentin possède huit havres : un estuaire où l'eau douce des rivières rencontre l'eau salée de la mer. Il se divise en deux parties : la slikke (partie inférieure de l'estran), avec ses vasières, recouverte régulièrement par les marées et le schorre, une zone d'herbus sur laquelle paissent les moutons de prés salés.

**4 Les mielles ou caves**  
Les mielles (dunes en scandinave) ont été défrichées pour cultiver les légumes dans le sable. Les années 1930, marqueront l'essor de la culture de la carotte. Après guerre, des fossés (dénommés caves) situés derrière le cordon dunaire sont mis en culture. Depuis 1990, au mois d'août, est organisée la fête de la carotte.

*Plus d'infos sur les panneaux présents à la pointe du Becquet !*

