

# Vous allez adorer !

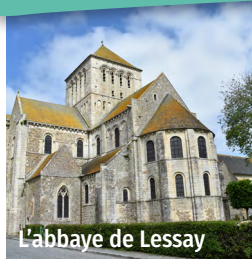


La balade dans les dunes



La vue sur le havre

À deux pas d'ici



L'abbaye de Lessay

Le corps de garde



## 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



**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, M. Lenesley, S. Jan, C. Lecoq et M. Choquet / Illustrations : Freepik

Circuit n°11



Maison des Loisirs & de la Découverte

Côte Ouest Centre Manche

# LA POINTE DU BANC

Face aux îles anglo-normandes, cette balade vous conduira le long de l'ancien chemin des douaniers.



St-Germain sur-Ay



8 KM

Niveau FACILE

# Points d'intérêt du circuit

## Le GR 223

Le GR 223, aussi appelé « sentier des douaniers », est long de 446 km sur les côtes de la Manche. Il relie la baie des Veys sur la côte est au Mont Saint-Michel sur la côte ouest. Il faut environ 3 semaines pour le parcourir à pied.

## L'ostréiculture

La côte ouest du Cotentin offre des conditions exceptionnelles qui donnent à ses huîtres un goût très iodé et corsé. Les plus fortes marées d'Europe permettent un brassage permanent et une qualité d'eau exceptionnelle. Quant aux cours d'eau qui se jettent dans les havres, ils apportent des éléments nutritifs essentiels à l'alimentation des coquillages.

## Le tadorne de Belon

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

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

La côte ouest de la Manche compte 8 havres formant un ensemble unique au monde. Le havre de Saint-Germain-sur-Ay est le deuxième plus grand havre de la côte ouest. Au Moyen-Âge, il était exploité pour l'extraction de la tangué, du sel et la cueillette de la salicorne.




## DEPART

Au parking de la SNSM  
GPS : 49.23100, -1.64613




Toilettes : au parking de la SNSM  
et derrière le Bureau d'Information  
Touristique.

## LEGENDE

 Tracé du circuit balisé

 Sens du circuit

## 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 ? 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).

