



Marais du Cotentin et du Bessin – Un Parc naturel régional en transition



Où voir les marais blancs ?



Circuits routiers, points de vue
Promenades, randonnées

DÉCOUVERTE



Maison du Parc - **Carentan-les-Marais - NORMANDIE**
02 33 71 65 30 - parc-cotentin-bessin.fr



Parc
naturel
régional
des Marais du
Cotentin et du Bessin
Une autre vie s'invente ici

Le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin



Où voir les marais blancs ?

Dans ce numéro de la collection « Découverte » proposé par le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin et les Offices de Tourisme, faites le plein d'idées pour parcourir les marais en hiver !

1	Vallée de la Douve	p.4 et 5
2	Vallées de la Sèves et de la Taute	p.6 et 7
3	Vallée de l'Aure	p.8 et 9
4	Vallées de la Vire et de l'Elle	p.10 et 11
5	Marais arrière-littoraux de la Côte Est	p.12 et 13
6	Vallée de l'Ay	p.14
7	Vallée de la Douve (St-Sauveur-le-Vicomte)	p.15
	Les «coups de coeur» du Parc des Marais	p.16 et 17

Légende

	Itinéraire de randonnée		Informations touristiques
	Variante itinéraire de randonnée		Base de loisirs
	Chemin de halage		Point d'accès à l'eau (sans aménagement)
	Voie verte		Port de plaisance
	Sens de parcours conseillé		Portes-à-flot
	Site de découverte - Point de vue		Patrimoine remarquable (ouvert à la visite)
	Sentier de découverte		Patrimoine remarquable (non ouvert à la visite)
	Réserve Naturelle Nationale		Musée, lieu de visite
	Espace Naturel Sensible		Produits du terroir
	Point de vue sur le marais (sans aménagement)		Édifice religieux classé
	Aire de pique-nique		
	Circuit de randonnée pédestre : départ (topo-guide <i>Le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin... à pied - FFRP</i>)		Marais
	Boucle vélo : départ		Bocage
	Promenade fluviale (sur réservation)		Lande
	Canoë, kayak ou barques (sur réservation)		Dune ou plage
	Activité équestre ou asine		Bois ou forêt
	Circuit routier (non balisé)		
	Variante circuit routier		



LES MARAIS BLANCS

du Cotentin et du Bessin

The Cotentin and Bessin marshlands



Conception : PnIMCB - Crédit photo : P. Fauvel - Luxembourg 2017

Maison du Parc - Carentan-les-Marais - **NORMANDIE**
02 33 71 65 30 - parc-cotentin-bessin.fr



Les marais du Cotentin et du Bessin au cœur du Parc naturel régional sont l'une des plus grandes zones humides de France. Une vaste zone de 30 000 hectares de marais composée des vallées de cinq fleuves, et leurs affluents. L'Aure, la Vire, la Taute et la Douve convergeant en baie des Veys à l'Est et l'Ay se jettant à l'Ouest. À ces vallées, dans les terres, s'ajoute une longue bande de marais à l'arrière du littoral de la Côte Est du Cotentin.

Dès les premières pluies d'automne, les niveaux des rivières des marais montent et l'eau envahit progressivement les fonds de vallées et recouvrent les prairies. **C'est la blanchie**. Ce phénomène naturel est lié à l'abondance des précipitations et culmine au cœur de l'hiver (phénomène aléatoire).

Lorsque les prairies se couvrent d'eau, on dit que les marais « blanchissent » et l'expression presque île du Cotentin prend alors tout son sens.

Les marais deviennent de vastes étendues d'eau où se reflètent les couleurs de ciel. Découvrez le marais blanc d'un ciel nuageux, les ciels aux couleurs chaudes de l'aube ou du crépuscule, les ciels bleus des belles journées ensoleillées hivernales.

C'est également la saison pour ouvrir l'oeil et tendre l'oreille, de nombreux oiseaux fréquentent ces lieux.

Vallée par vallée, suivez ce guide. Les circuits routiers proposés et les balades « coups de cœur » vous permettront de **découvrir les marais en hiver !**

Glossaire

Les « marais blancs » ou la « blanchie »

En hiver, dans les marais, c'est la saison de la « blanchie ». On parle aussi localement des « marais blancs ». Les pluies de l'automne et de l'hiver viennent remplir les nappes phréatiques puis font gonfler les rivières qui viennent déborder sur les prairies. Le phénomène culmine au cœur de l'hiver : l'eau monte si haut que barrières et clôtures sont englouties. La « blanchie » est un phénomène naturel (aléatoire).

Les portes-à-flot

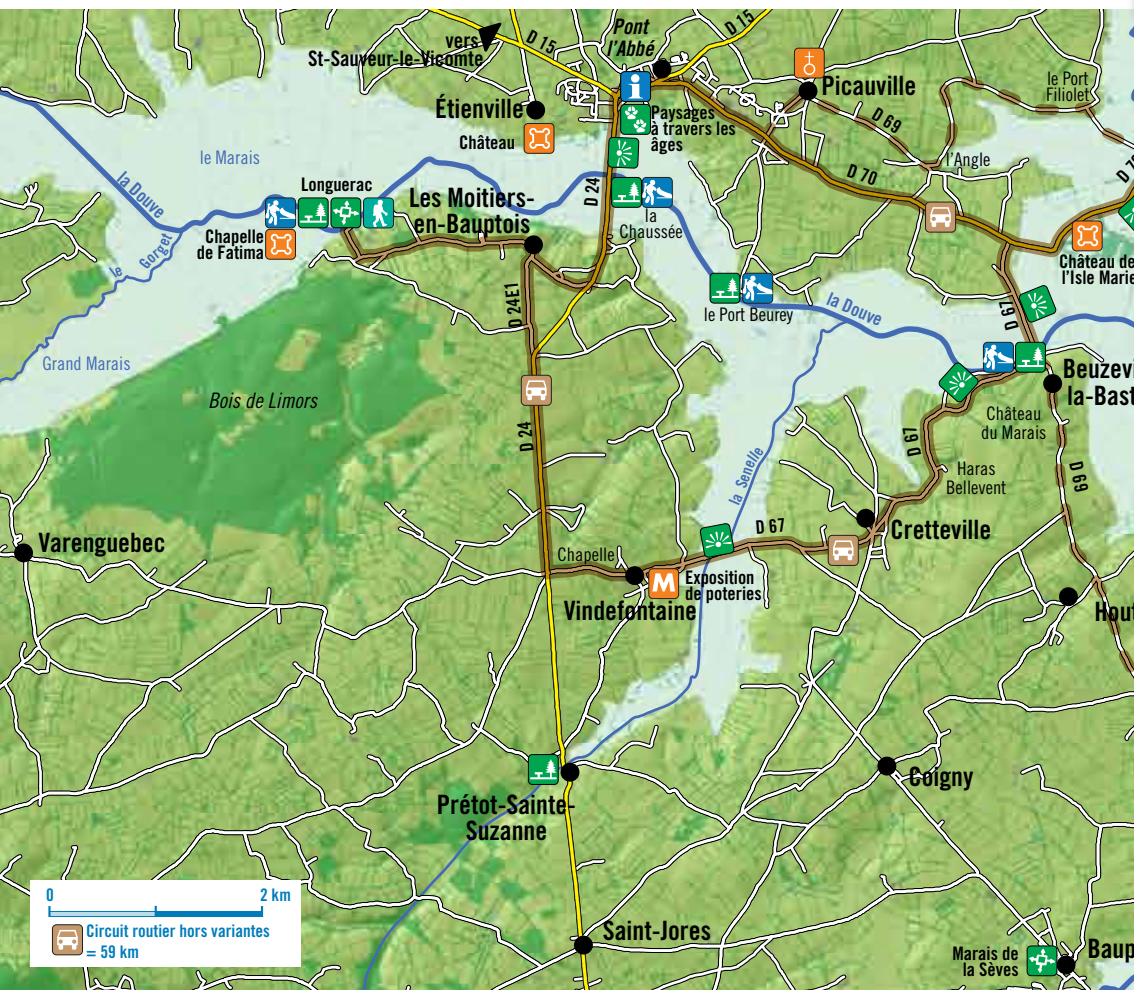
Les portes-à-flot ont été conçues pour empêcher l'eau de mer de pénétrer dans les terres. Elles sont actionnées par la seule force des eaux. Elles se referment à chaque marée montante sous la pression de l'eau de mer, et s'ouvrent à marée basse, sous la pression de l'eau des rivières, pour que l'eau douce, accumulée en amont, puisse s'évacuer. Depuis les XVIII^e et XIX^e siècles, elles se situent sur les principales rivières : la Douve, la Taute, la Vire, l'Aure, l'Ay et la Sinope.





Vallée de la DOUVE

Entre Carentan et les Moitiers-en-Bauptois



La Douve et ses affluents, le Merderet, le Gorget, la Sèvre et la Senelle, constituent la plus vaste vallée du territoire du Parc. Elle est défendue des incursions de la mer par les portes-à-flot du Pont de la Barquette (1733). Cette vallée fut de tout temps un redoutable verrou naturel au seuil du Cotentin, auquel furent confrontées les forces alliées parachutées en 1944. Le circuit routier proposé sur cette carte est un enchantement en hiver avec une succession de points de vue à ne pas manquer !

Les incontournables

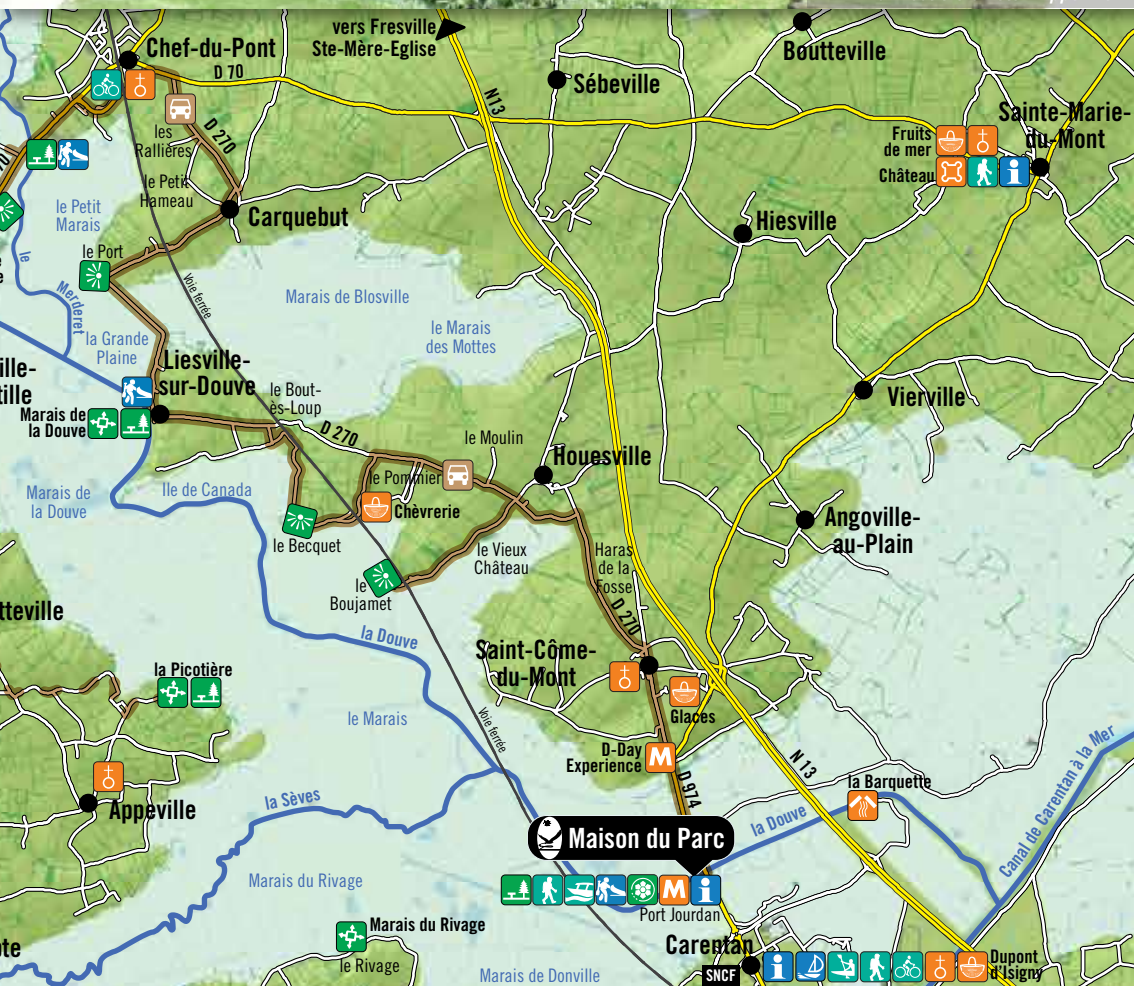
Le Port de Carquebut, le hameau de Longuerac aux Moitiers-en-Bauptois et les communes de Beuzeville-la-Bastille et Liesville-sur-Douve.



Portes-à-flot du pont de la Barquette
Saint-Côme-du-Mont



La Picotière en été - Appeville



La Picotière en hiver - Appeville





La Maison des Ormes en hiver
Montmartin-en-Graignes



Le Mémorial - Graignes Mesnil-Angot

Ces vallées de marais sont délimitées par la Sèves et l'Holerotte, affluents de la Douve, et à l'est par la Taute et ses affluents, le Lozon et la Terrette. Ce secteur est marqué par la rectitude du canal reliant la Taute à la Vire. Au fil de ce circuit routier se dévoileront des édifices en terre crue, omniprésents dans les marais.

Les incontournables

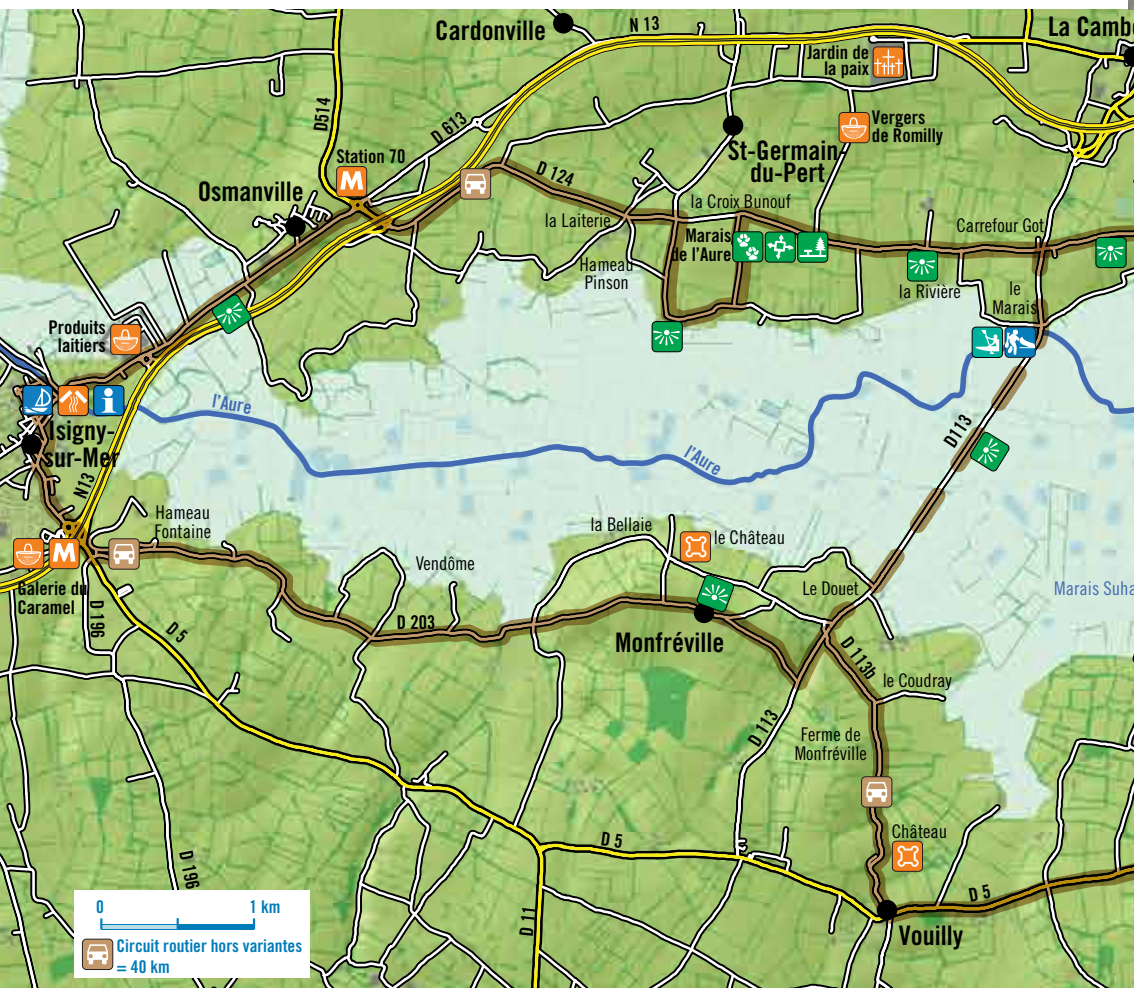
Le Mémorial de Graignes, le Donjon du Plessis au Plessis-Lastelle, le Marais du Rivage à Auvers.





Vallée de l'AURE

Entre Isigny-sur-Mer et Trévières



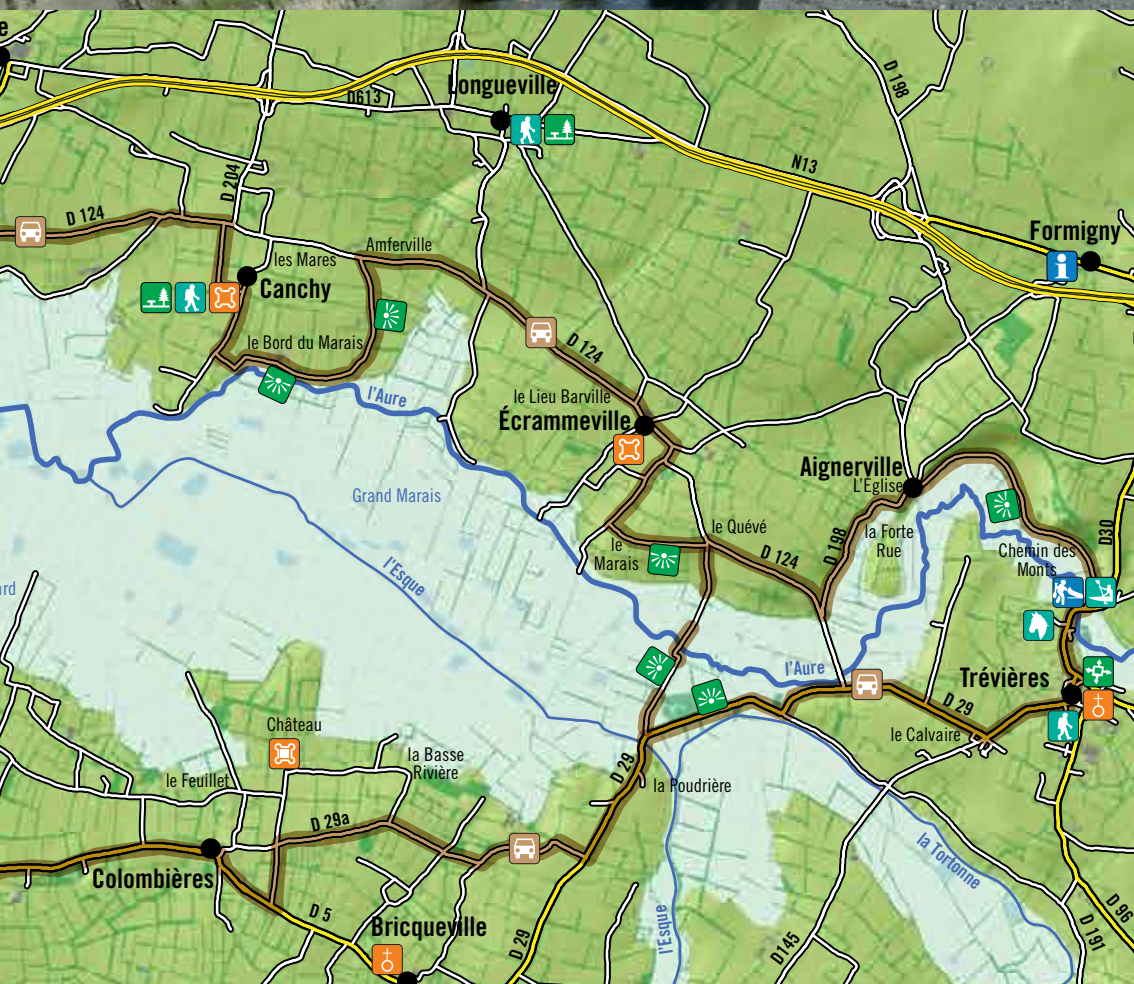
Les 2500 ha des marais de l'Aure sont, en été, un vaste herbage parsemé de bosquets. Si l'élevage est présent, ces marais sont surtout marqués par la fauche du foin. Le circuit routier de cette vallée la plus encaissée offre des panoramas permettant au regard d'aller d'un versant à l'autre. C'est avec la pluviométrie hivernale que les points de vue sont les plus spectaculaires sur le marais blanc.

Les incontournables

Le belvédère de Saint-Germain-du-Pert, le bord du marais à Canchy et le belvédère de Trévières.



Portes-à-flot du Pont aux vaches
Isigny-sur-Mer



Marais de l'Aure en été - Saint-Germain-du-Pert



4

Vallées de la VIRE et de l'ELLE

Entre Carentan, Isigny-sur-Mer et Saint-Lô



L'Elle - Neuilly-la-Forêt

Rivière sinueuse, la Vire devient rectiligne à Neuilly-la-Forêt après sa rencontre avec l'Elle, son affluent. Cette partie va finalement rejoindre l'Aure puis la baie des Veys peu après le pont du Vey. En hiver ce circuit routier bénéficie de très beaux points de vue.

Les incontournables

Les portes-à-flot du Pont du Vey aux Veys, la traversée de marais à Neuilly-la-Forêt par la Chaussée, le site de découverte de Saint-Lambert et le sentier de découverte des Marais de l'Elle.





Marais arrière-littoraux de la CÔTE EST

Entre Carentan et Quinéville

Les marais de la Côte Est suivent la plage d'Utah Beach témoin du débarquement allié de la Seconde Guerre mondiale. Coincée entre le bocage et le cordon dunaire, faisant face aux îles Saint-Marcouf, cette zone de marais est constituée de parcelles qui se découpent en lanières perpendiculaires à la côte et dont les noms des traversées de marais ont conservé les traces du Débarquement avec leurs noms aux accents américains.

Les incontournables

La Réserve Naturelle Nationale du Domaine de Beauguillot à Sainte-Marie-du-Mont, le Grand Vey à Sainte-Marie-du-Mont, l'église de Quinéville et les traversées de marais.



Quinéville



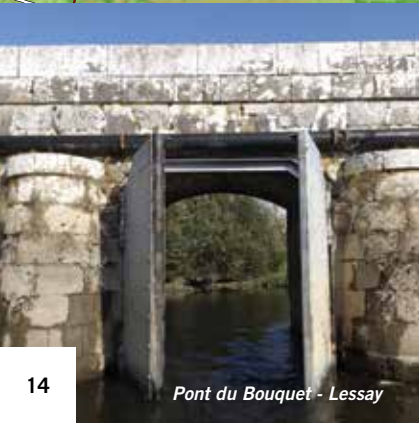
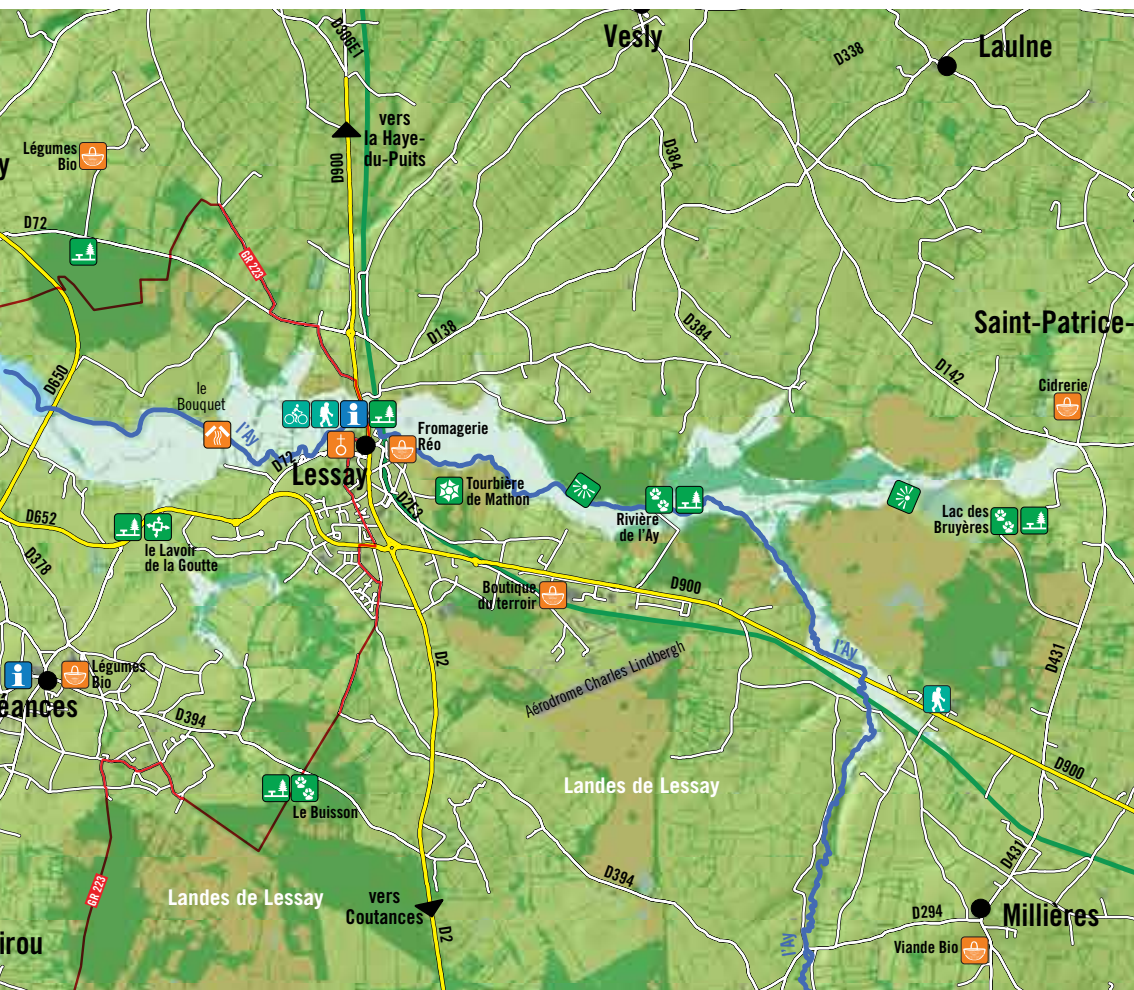
Ravenoville - Plage



Musée du Débarquement
Départ véloroute - Utah Beach



Marais arrière-littoral à S'-Marcouf-de-l'Isle



Pont du Bouquet - Lessay

La vallée de l'Ay est la plus discrète par ses abords barrés de haies et de boisements et ses accès par quelques chemins agricoles dans un étroit fond de vallée. Il est difficile de l'aborder avec un circuit routier, néanmoins, ce secteur offre des panoramas uniques et spécifiques.

Les incontournables

Les sentiers de découverte « La Rivière de l'Ay » (point de vue au départ) et « La Montagne » (2,5 km - 1h15).



Marais de Selsoif - hiver

Depuis les murailles du château médiéval de St-Sauveur-le-Vicomte de beaux panoramas sur la vallée de la Douve et son ancien port (à gabarres) s'offrent à vous. Le petit circuit routier vous conduit le long du marais de Selsoif jusqu'au lieu-dit le Port, à photographier en hiver et en été aussi !

Les incontournables

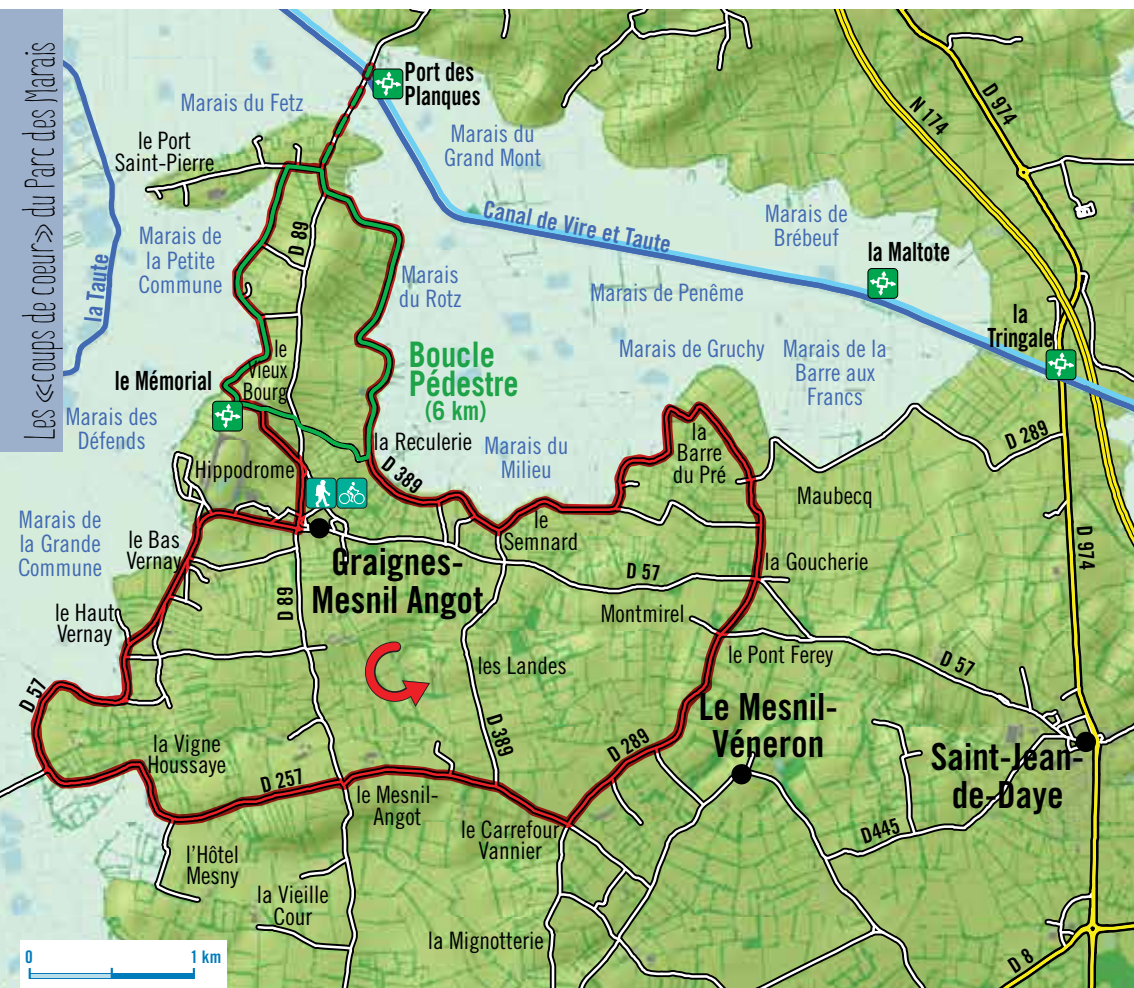
Lieu-dit le Port à Selsoif.



Graignes Mesnil-Angot 17 km, 1h45 - Balisage

Départ : place de l'église 49.23779, -1.20111

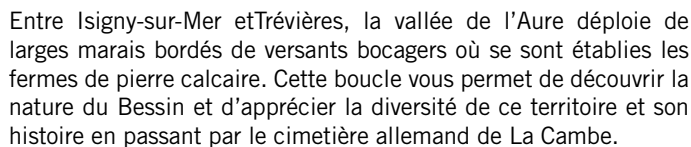
Les «coups de coeur» du Parc des Marais



Longeant les marais de la Taute, ce parcours permet également d'apprécier le bâti traditionnel des marais. Plus de 3 000 maisons en terre sont recensées sur le territoire du Parc naturel régional. Nombreuses autour Graignes-Mesnil-Angot, vous les découvrirez particulièrement dans les hameaux du Bas et Haut Vernay. Au nord du circuit les lieudits « le Port » témoignent d'une activité fluviale révolue. Du Mémorial, lieu chargé d'histoire, vous apprécierez un superbe panorama sur les marais.



Départ : face à l'Office de Tourisme d'Isigny-sur-Mer 49.31904, -1.10037



Marais blancs

Animations, balades et
observations...

Programme proposé par
la Maison du Parc et les Offices de tourisme

Maison du Parc - **CARENTAN-LES-MARAIS**
02 33 71 65 30 - parc-cotentin-bessin.fr   



Le saviez-vous ?



Les marais du Cotentin et du Bessin accueillent chaque hiver des milliers d'oiseaux : canards, oies, bernaches et limicoles prennent leur quartiers d'hiver dans cette vaste zone humide.

Le littoral de la baie des Veys et de la Côte Est accueille régulièrement entre 10 000 et 25 000 limicoles en hivernage. La vie des oiseaux est rythmée par les marées : ils partagent leur temps entre les zones d'alimentation sur les estrans vaseux à marée basse, et les reposoirs à marée haute. Les lieux les plus fréquentés sont notamment les bancs sablonneux ou les mares de la Réserve Naturelle Nationale du Domaine de Beauguillot et les polders de Brevands.

Les canards, oies et foulques sont de fidèles hivernants du marais. Ils se rassemblent en journée dans des secteurs en eau et tranquilles. Une majorité d'entre eux se dispersent la nuit sur l'ensemble des marais du Cotentin et du Bessin et de la baie des Veys pour se nourrir. À la mi-janvier de 20 000 à 35 000 canards s'y abritent.

Aigrette garzette, Héron garde-boeufs et Grande aigrette sont de plus en plus nombreux à hiverner dans les marais du Cotentin et du Bessin. En quête de nourriture en journée, ces oiseaux sont dispersés dans les marais, mais le soir, ils se regroupent pour rejoindre leurs dortoirs.

Enfin, grives, pigeons et autres passereaux (Pinson des arbres, Verdier ou Mésange charbonnière...) investissent en nombre le bocage, les haies riches en fruits et graines, les prairies riches en lombrics et les chaumes des cultures.



Veillez à la protection des espèces et de leurs milieux. Conservez une distance d'observation suffisante pour éviter de provoquer l'envol des oiseaux. Les observations dépendent de la saison, de l'heure, de la météo, mais également de votre comportement. Sachez être calme et patient. Gardez les chiens en laisse quand ils sont autorisés sur les sites.



Les incontournables

La Réserve Naturelle Nationale du Domaine de Beauguillot, l'Espace Naturel Sensible des Marais des Ponts d'Ouve et la Pointe de Brevands.

TROUVER SON CHEMIN



DESMARAIS DU PARC
Les randonnées du Parc en 1 clic !

Un nouvel outil de 1 550 km de balades
à pied, en vélo ou VTT

www.parc-cotentin-bessin.fr

Marais du Cotentin et du Bessin – Un Parc naturel régional en transition

La Maison du Parc

et l'Espace Naturel Sensible des Marais des Ponts d'Ouve

Visites des marais
Exposition & boutique
Informations sur le Parc

#GRATUIT
en hiver

Maison du Parc - Carentan-les-Marais - NORMANDIE
02 33 71 65 30 - parc-cotentin-bessin.fr



Parc
naturel
régional
des Marais du
Cotentin et du Bessin
Une autre vie s'invente ici

Pour en savoir +

Activités, hébergements, location de vélos, informations touristiques, circuits, randonnées, restaurants, lieux de visite, produits du terroir... :

• Maison du Parc naturel régional

www.parc-cotentin-bessin.fr - 02 33 71 65 30

• Les Offices de Tourisme

Office de Tourisme du Cotentin

www.encotentin.fr

- Valognes : 02 33 40 11 55
- St-Vaast-la-Hougue : 02 33 71 99 71

Office de Tourisme de la Baie du Cotentin

www.ot-baieducotentin.fr

- Sainte-Mère-Église : 02 33 21 00 33
- Carentan : 02 33 71 23 50

Office de Tourisme Côte Ouest Centre Manche

www.tourisme-cocm.fr

- La Haye : 02 33 46 01 42
- Lessay : 02 33 45 14 34

Office de Tourisme d'Isigny-Omaha

www.isigny-omaha-tourisme.fr

- Bureaux d'informations d'Isigny-sur-Mer, Grandcamp-Maisy, Omaha-Beach et Maison de la Forêt : 02 31 21 46 00

Office de Tourisme et de la culture de Saint-Lô Agglo

www.ot-saintloagglo.fr
02 14 29 00 17

• Fédération Française de Cyclotourisme - www.veloenfrance.fr

Circuits routiers au fil des marais : « Vallées de la Douve et du Merderet », « Vallées de la Sèves et de la Taute », « Vallées de la Vire et de l'Elle », « Vallée de l'Aure inférieure », « Marais côtier ».

• Les brochures du Parc naturel régional

disponibles à la Maison du Parc, dans les Offices de Tourisme et sur www.parc-cotentin-bessin.fr



Carte de visite



La Maison du Parc



Les Rendez-vous
du Parc

• Nos recommandations



Les circuits routiers suggérés dans cette brochure ne sont pas balisés et ne sont pas adaptés aux camping-cars ni aux autocars. Ils empruntent des petites routes étroites. Soyez vigilants et pour la sécurité de tous, roulez doucement. Respectez le code de la route, ainsi que les usagers (riverains, agriculteurs, troupeaux, piétons, randonneurs, cyclistes, automobilistes...). En période hivernale, certaines traversées de marais peuvent être inondées.



Portez le casque et le gilet jaune. Respectez le code de la route et ne roulez pas à plus de deux de front. Remettez-vous en file indienne lorsque les conditions de circulation l'exigent. Ne stationnez pas sur la chaussée.



Ne vous aventurez pas dans le marais et sur le chemin de halage en période de crue.



Maison du Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin



3 village Ponts d'Ouve
Saint-Côme-du-Mont
50500 CARENTAN-LES-MARAIS
Tél. 02 33 71 65 30
accueil@parc-cotentin-bessin.fr
parc-cotentin-bessin.fr



Suivez nous !



Parc des Marais du Cotentin et du Bessin - Dépôt légal à parution : avril 2017 - Tirage : 3 500 ex. - Fév. 2022
Crédit photo : J. Endelin (Côte Ouest Centre Manche) ; P. Fauvel ; T. Houyel ; P. Lecarpentier ; O.T. Baie du Cotentin ;
O.T. Isigny-Omahia ; Par Douve et Marais - D. Marie ; M. Piéplu ; M. de Rugy (Région Normandie - Inventaire général) ; L. Bouyer,
G. Hédouin, N. Lavillonnière, S. Mahaux, E. Patte, M. Schrapecki (PnrMCB). Aquarelles : J-C Goubert.
Cartes issues des fichiers BD Topo® et BD Alti® - © IGN - 2022 - Autorisation n°43-22009 - Reproduction interdite.
Imprimé sur du papier PEFC avec des encres végétales par l'imprimerie Handiprest (59)

