

des Marais du Cotentin et du Bessin



Dù 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!

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

	_ Lėge	nde
	Itinéraire de randonnée	
	Variante itinéraire de randonnée	
	Chemin de halage	
	Voie verte	
5	Sens de parcours conseillé	
-	Site de découverte - Point de vue	
2	Sentier de découverte	
	Réserve Naturelle Nationale	
	Espace Naturel Sensible	
长	Point de vue sur le marais (sans aménagement)	
	Aire de pique-nique	
K	Circuit de randonnée pédestre : départ (topo-guide Le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin à pied - FFRP)	
i	Boucle vélo : départ	
\blacksquare	Promenade fluviale (sur réservation)	
A	Canoë, kayak ou barques (sur réservation)	

Activité équestre ou asine

Circuit routier (non balisé) Variante circuit routier

	_ Légende		
	Itinéraire de randonnée	i	Inf
•	Variante itinéraire de randonnée	<u>®</u>	Ва
	Chemin de halage	*	Po
	Voie verte		Po
5	Sens de parcours conseillé		
-A-	Cita da découverta. Daint da vue		Po
7	Site de découverte - Point de vue	Ħ	Pa
2	Sentier de découverte	X	Pa
*	Réserve Naturelle Nationale		
	Espace Naturel Sensible	M	Μι
长	Point de vue sur le marais (sans aménagement)		Pr
_#	Aire de pique-nique	4	Éc
*	Circuit de randonnée pédestre : départ (topo-guide Le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin à pied - FFRP)		Má
Ó	Boucle vélo : départ		Вс
#	Promenade fluviale (sur réservation)		La
\overline{P}	Canoë, kayak ou barques (sur réservation)		Dι
	ourioc, hayan ou barques (sur reservation)		Ro

nformations touristiques

Base de loisirs

oint d'accès à l'eau (sans aménagement)

Port de plaisance

Portes-à-flot

Patrimoine remarquable (ouvert à la visite)

atrimoine remarquable (non ouvert à la visite)

Musée, lieu de visite

roduits du terroir

difice religieux classé

1arais

ocage

ande

une ou plage

Bois ou forêt

Le chemin de halage ; certains circuits routiers, circuits de randonnée, boucles vélos, sites et sentiers de découverte peuvent être inaccessibles en période de crue.



Les marais du Cotentin et du Bessin au coeur 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 presqu'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 enso-leillées 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 coeur» 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

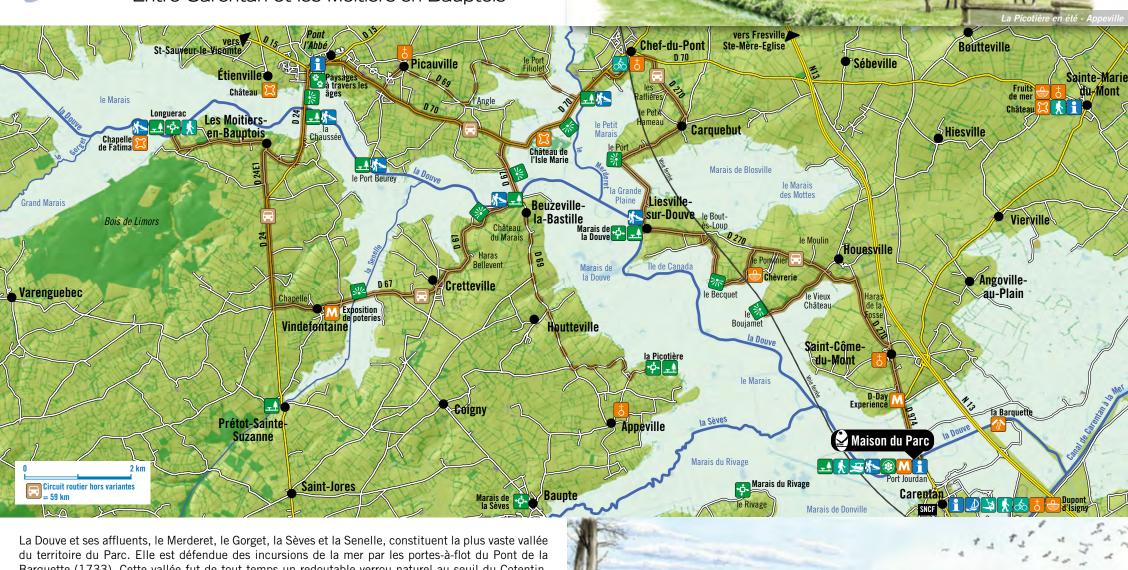
Les portes-à-flot ont été conçues pour empêcher l'eau de mer de pénétrer dans les terres. Elles sont actionnées par la seule force des eaux. Elles se referment à chaque marée montante sous la pression de l'eau de mer, et s'ouvrent à marée basse, sous la pression de l'eau des rivières, pour que l'eau douce, accumulée en amont, puisse s'évacuer. Depuis les XVIIIe et XIXe 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



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!



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



La Picotière en hiver - Appevil







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.



Isigny-sur-Mer

Trévières

Formigny

Marais de l'Aure en hiver - Trévières









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.





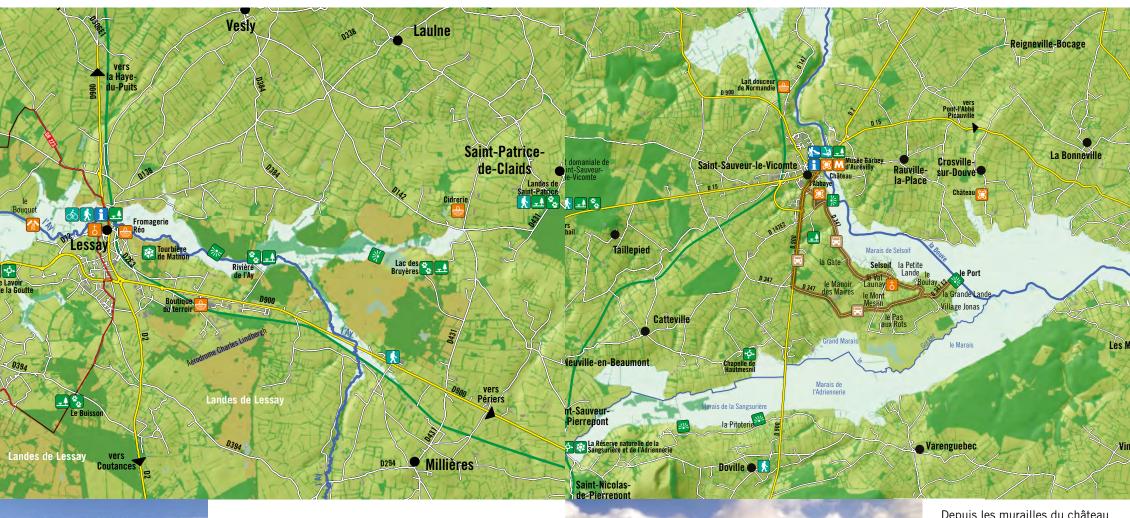






La vallée de l'AY Autour de Lessay







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



Depuis les murailles du château médiéval de S^t-Sauveur-le-Vicomte de beaux panoramas sur la vallée de la Douve et son ncien 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.





Rives des MARAIS DE GRAIGNES



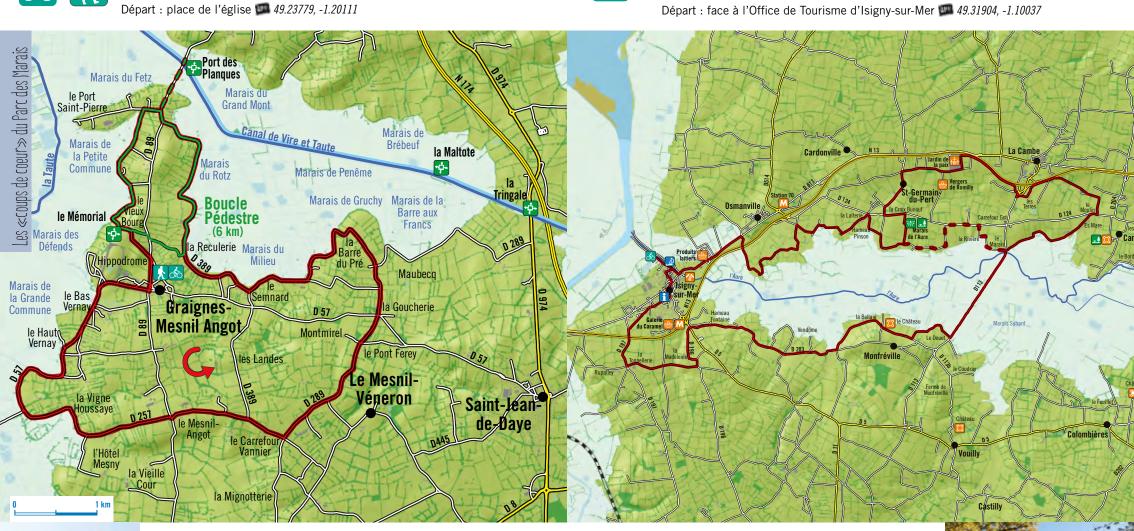




Isigny-sur-Mer 24 km, 2h25

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

La vallée de l'AURE



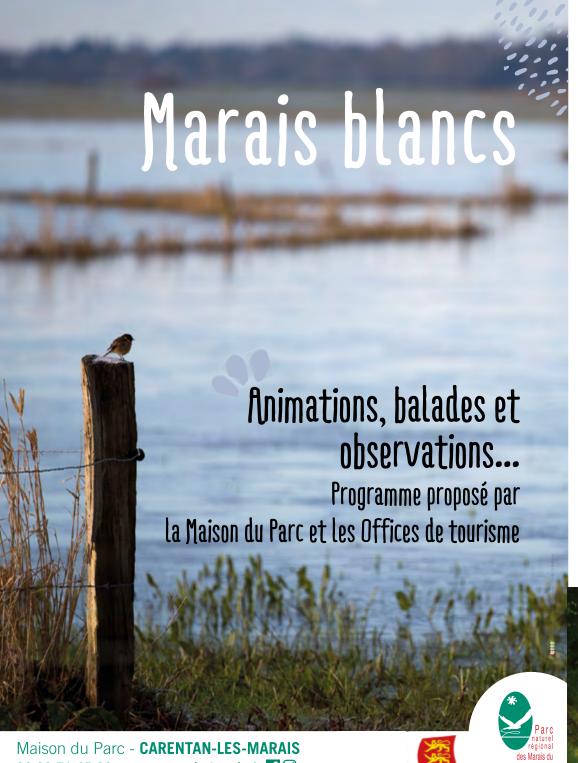


Longeant les marais de la Taute, ce parcours permet également d'apprécier le bâti traditionnel des marais. Plus de 3 000 maisons en terre sont recensées sur le territoire du Parc naturel régional. Nombreuses autour Graignes-Mesnil-Angot, vous les découvrirez particulièrement dans les hameaux du Bas et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

Entre Isigny-sur-Mer et Trévières, la vallée de l'Aure déploie de larges marais bordés de versants bocagers où se sont établies les fermes de pierre calcaire. Cette boucle vous permet de découvrir la nature du Bessin et d'apprécier la diversité de ce territoire et son histoire en passant par le cimetière allemand de La Cambe.













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 Brévands.

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 Brévands.

Pour découvrir ces lieux, en visite libre ou accompagné d'un guide nature, téléchargez les Rendez-vous du Parc, le programme des animations du Parc naturel régional et ses partenaires au fil des saisons sur www.parc-cotentin-bessin.fr

TROUVER SON CHEMIN



DESMARAIS DU PARC es randonnées du Parc en 1 clic!

www.parc-cotentin-bessin.fr

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



Pour en savoir +

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

Maison du Parc naturel régional

02 33 71 65 30 - accueil@parc-cotentin-bessin.fr

www.parc-cotentin-bessin.fr

Les Offices de Tourisme

Office de Tourisme du Cotentin

www.encotentin.fr 0805 320 200

Office de Tourisme de la Baie du Cotentin

www.ot-bajeducotentin.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 - 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





Où voir les oiseaux? F/GB/NI

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.













MARAIS DU COTENTIN ET DU BESSIN - UN PARC NATUREL EN TRANSITION







Réserve Naturelle Nationale de la Sangsurière et de l'Adriennerie

des Marais du Cotentin et du Bessin - Dépôt légal à parution : avril 2017 - Tirage : 3 500 ex. - Réédition : novembre 2024 - Crédit photo : J. Endelin (Côte Ouest Centre Manche) ; P. Fauvel ; T. Houyel ; P. Lecarpentier ; O.T. Baie du Cotentin ; O.T. Isigny-Omaha ; 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 certifié PEFC (PEFC/10-32-2225) avec des encres végétales par l'imprimerie Handiprest (59).









