

Où voir les marais ?

DÉCOUVERTE



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



J'aime



3 village Ponts d'Ouve
 Saint-Côme-du-Mont
 50500 CARENTAN-LES-MARAIS
 Tél. 02 33 71 65 30 - Fax. 02 33 71 65 31
 accueil@parc-cotentin-bessin.fr
 www.parc-cotentin-bessin.fr



© P n r des Marais du Cotentin et du Bessin - Tirage : 10 000 ex. - Dépôt légal à parution : avril 2017
 Crédit photo : M. Guérard ; J. Endelin (Côte Ouest Centre Manche) ; T. Houyel ; E. Jeanne ; O.T. Baie du Cotentin ; O.T. Côte Ouest Centre Manche ; O.T. Isigny-Omaha ; P-Y. Le Meur ; Par Douve et Marais - D. Marie ; M. Piéplu ; M. de Rugy (Région Normandie - Inventaire général) ; G. Aimard, L. Bouyer, K. Chaput-Mazataud, M. Chrétienne, N. Lavillonnière, S. Mahaux, E. Patte, O. Pierre (PnrMCB). Aquarelles : J-C Goubert. Cartes issues des fichiers BD Topo® et BD Alti® - © IGN - 2017 - Autorisation n°43-17028 - Reproduction interdite.
 Imprimé sur du papier PEFC avec des encres végétales par l'imprimerie Lerévérénd à Valognes (50)



Été, hiver
 Promenades, randonnées
 Points de vue, circuits routiers

www.parc-cotentin-bessin.fr

NORMANDIE

Une autre vie s'invente ici



Le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin

Cap de la Hague



- Marais
- Bocage
- Landes
- Dunes
- Limite du Parc naturel régional

Où voir les marais ?



Dans ce numéro de la collection « Découverte » proposé par le Parc et les Offices de Tourisme, faites le plein d'idées pour parcourir les marais, été comme hiver !

Introduction	p. 2 et 3
1 Vallée de l'Aure	p. 4 à 9
2 Vallées de la Vire et de l'Elle	p. 10 à 13
3 Vallées de la Sèves et de la Taute	p. 14 à 19
4 Vallée de l'Ay	p. 20 à 23
5 Vallée de la Douve	p. 24 à 31
6 Marais arrière-littoraux de la Côte Est	p. 32 à 35
Nos recommandations	p. 36
Pour en savoir plus (contacts, publications, légende)	p. 37

Couverture : Marais du rivage à Auvers - Th. Houyel ; G. Aimard



*Ligne SNCF Paris-Cherbourg
Marais de la Douve*

Où voir les marais ?



Marais du rivage au printemps - Auvers

Le paysage des marais du Cotentin et du Bessin se singularise par l'une des plus grandes zones humides de France : 30 000 ha de marais insérés dans un écrien bocager.

Cette vaste zone, reconnue au niveau international pour sa faune et sa flore, est composée par les vallées de cinq fleuves et de leurs affluents. L'Aure, la Vire, la Taute, la Douve convergent en baie des Veys à l'Est et l'Ay débouche dans le havre de Saint-Germain à l'Ouest. Il faut y ajouter le marais à l'arrière du littoral de la Côte Est du Cotentin, témoin du Débarquement en 1944.

Ces paysages n'existaient pas après la dernière période glaciaire. Il y a 10 000 ans, avec la fonte des pôles et des glaciers, la mer monte et envahit progressivement les vallées. En lieu et place des marais, ce sont cinq bras de mer qui découpent alors le paysage.

Ces bras de mer vont progressivement se transformer après la formation d'un cordon dunaire au niveau de la baie des Veys qui va entraîner l'accumulation de l'eau douce dans les vallées. Plusieurs milliers d'années de sédimentation et de décomposition des plantes dans ces eaux douces stagnantes (la tourbe) vont former les marais.

Pour « apprivoiser ce milieu hostile », il faut attendre la mise en œuvre de larges projets d'assèchement aux 17^e et 18^e siècles : calibrage des cours d'eau, construction de digues, de canaux et d'ouvrages hydrauliques et implantation de portes-à-flot empêchant définitivement les remontées de la mer.

Ces aménagements n'ont pas pour autant fait disparaître les inondations qui donnent cette atmosphère toute particulière à ces vastes herbages submergés. Sous l'effet des pluies de fin d'année, les eaux envahissent les terres basses des marais (le bas-pays) laissant émerger les terres plus hautes du bocage (le haut-pays). Les activités humaines se sont adaptées à cette topographie et cette saisonnalité si particulières qui conditionnent l'agriculture, l'élevage, l'habitat, le tracé des routes et des chemins... Aujourd'hui, les marais se recouvrent encore d'eau durant quelques semaines à quelques mois selon l'importance des précipitations automnales et hivernales.

Qu'ils soient blancs en hiver ou verts en été, **ces marais entre deux mers n'ont pas fini de vous surprendre !**



D É C O U V R E Z La Maison du Parc



Le point de départ
idéal pour explorer les
Marais du Cotentin et du Bessin

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

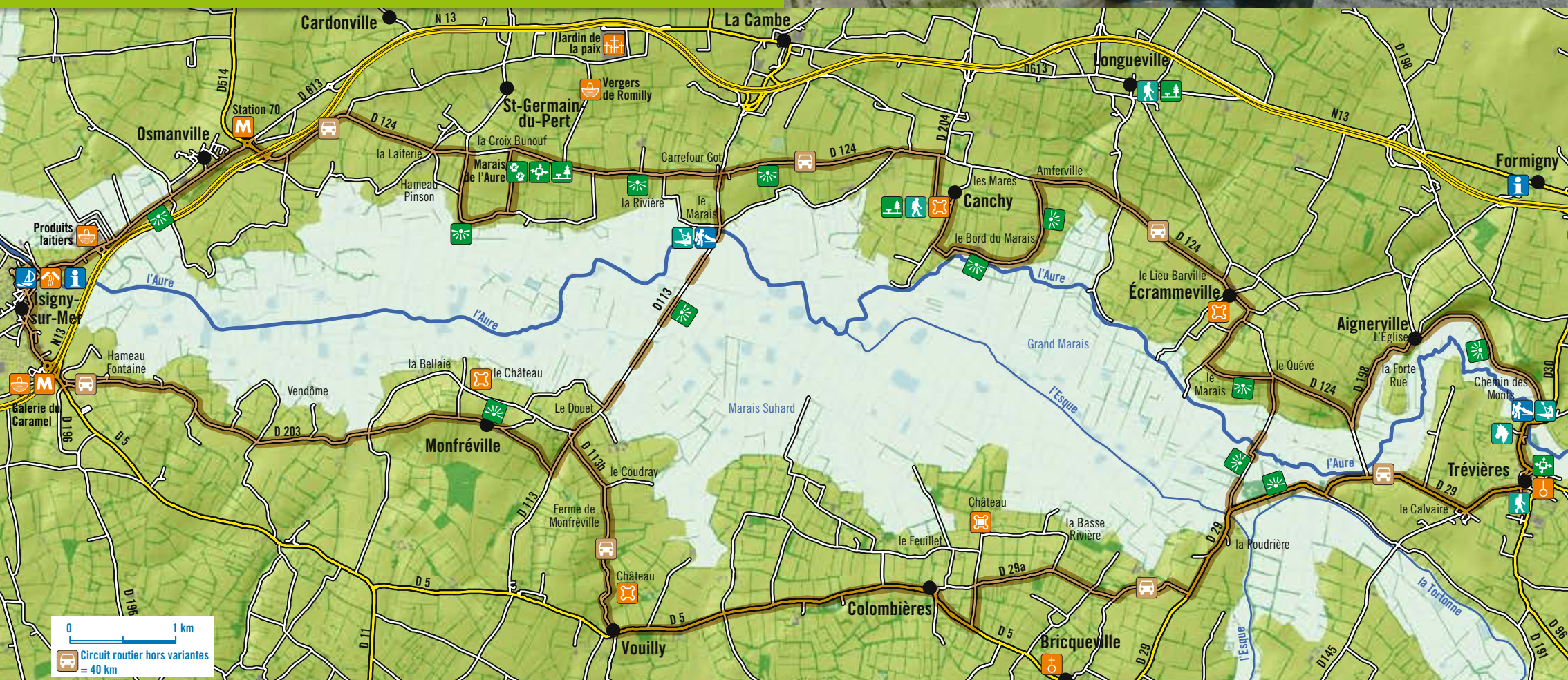
Carentan-Les-Marais



Parc
naturel
régional
des Marais du
Cotentin et du Bessin



Marais du rivage en hiver - Auvers



Marais de l'Aure en hiver - Trévières

Les 2 500 ha des marais de l'Aure sont en été, un vaste herbage parsemé de bosquets. Si l'élevage y est présent, ces marais majoritairement privés sont surtout marqués par la fauche du foin dont profitent les fermes en pierres calcaires implantées en bordure. Le circuit routier de cette vallée la plus encaissée offre des panoramas permettant au regard d'aller d'un versant à l'autre. Depuis 1709, les portes-à-flot d'Isigny-sur-Mer empêchent les incursions marines dans cette vallée qui s'étend jusqu'à Trévières. C'est avec la pluviométrie hivernale que les points de vue sont les plus spectaculaires quand le marais devient « blanc ».



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


Les cigognes des marais de l'Aure

Canchy 11 km, 3h - Balisage  - Départ : parking de l'église

 49.3301, -0.983696 -  Automne/hiver : le marais peut être inondé



Au cœur des marais

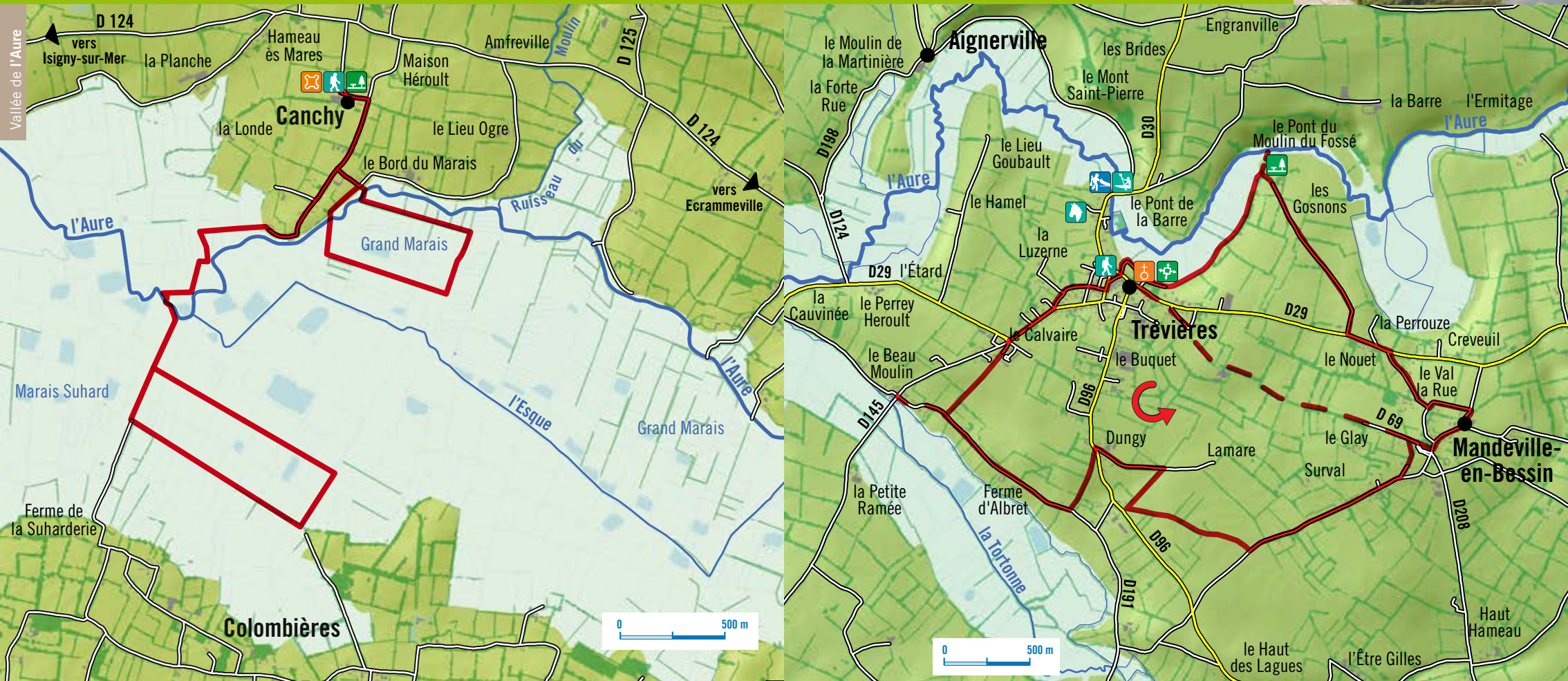
Trévières 9 km, 3h - Balisage 

Départ : place du marché

 49.3093, -0.904736



Pont du Moulin du Fossé



Au départ d'une place de caractère où église et château se côtoient, la balade vous dévoile la faune et la flore du marais. Sous le regard des vaches, vous franchirez fossés et cours d'eau quadrillant ces prairies humides et profiterez du ballet estival des cigognes blanches. Le Parc des Marais est le bastion de ce grand échassier au claquement de bec bruyant et au plumage noir et blanc. La cigogne se nourrit dans les zones humides, riches de grenouilles, rongeurs, lombrics et insectes. Le saviez-vous ? Elle niche en hauteur, dans de vieux arbres étêtés ou sur des plateformes. Le nid aménagé pour un couple et deux à trois cigogneaux, peut peser jusqu'à 500 kg.



Petite bourgade nichée dans les méandres et les coteaux de la vallée, Trévières vous invite à randonner à la rencontre des marais et du riche patrimoine du Bessin. Ce circuit, praticable même en hiver, prend de la hauteur et permet de profiter de beaux panoramas sur les marais de l'Aure et de la Tortonne. Quand l'eau les recouvre à la blanchie hivernale, il est conseillé de vérifier l'accessibilité du chemin qui longe l'Aure, entre le lieu-dit « Les Gosnons » et le bourg de Trévières. En été, il n'est pas rare d'apercevoir les cigognes blanches. Très présentes dans les marais, elles viennent d'Afrique ou d'Espagne au printemps, pour élever leurs jeunes. Vers la mi-août, les oiseaux migrent au sud, à l'exception de quelques individus sédentaires.



Pont de la Barre

Au fil de l'eau, printemps - été

À cette période, les cours d'eau qui sillonnent le Parc naturel régional offrent une découverte paisible du marais. Sur 30 000 ha de zones humides, le marais de l'Aure représente une superficie de 2 500 ha et s'étend sur 14 km entre Trévières et Isigny-sur-Mer. Alimenté en eau par l'Aure inférieure et ses principaux affluents, la Tortonne, l'Esque et un ruisseau au sud de Canchy, ce marais est composé en majorité de prairies fauchées et pâturées, appréciées des oiseaux migrateurs. Créé en 1865, le syndicat de la Vallée d'Aure assure l'entretien des portes-à-flot d'Isigny-sur-Mer, celui des cours d'eau et fossés, et la gestion d'une dizaine de vannages. La présence de ces ouvrages hydrauliques permet de maintenir une lame d'eau suffisante pour l'alimentation des fossés et d'assurer la continuité des écoulements en période de basses eaux. Sur l'Aure, il est possible de louer des canoës ou de participer à des sorties accompagnées. Des points d'accès à l'eau sont indiqués sur la carte générale de la vallée de l'Aure (page 4).



Canoë sur l'Aure

A vélo, toute l'année

Entre amis, en famille, la balade en roue libre est idéale pour découvrir *ce plat pays qu'est le marais*. Vous n'aurez que l'embaras de choix avec des boucles d'une dizaine de kilomètres, le circuit de 52 km « Vallée de l'Aure inférieure » de la Fédération Française de Cyclo-tourisme et l'itinéraire routier présenté page 4 à composer selon vos envies, au départ de Trévières ou d'Isigny-sur-Mer.



Halte gourmande - Saint-Germain-du-Pert

Coup de coeur hiver !

Au plus près de la nature et au cœur du marais, offrez-vous une sortie vivifiante en attelage, une belle expérience pour s'imprégner de l'ambiance hivernale au rythme des cobs normands. L'occasion d'apprécier la « blanchie », quand les marais se recouvrent d'eau, phénomène spectaculaire, naturel et aléatoire. Au retour, vous ferez étape dans une cidrerie pour comprendre la fabrication des produits et vous réchauffer autour d'un goûter normand. À ne pas manquer dans le programme d'animations « **Les Rendez-vous d'hiver du Parc** » !



Attelage - Saint-Germain-du-Pert

Pour en savoir +
pages 36 /37



Les marais en hiver - Canchy



2 Vallées de la VIRE et de l'ELLE

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



Rivière sinueuse, la Vire devient rectiligne à Neuilly-La-Forêt après sa rencontre avec l'Elle, son affluent. Cette partie, marquée par les vastes travaux d'endiguement et de rectification du cours naturel de la Vire au 19^e siècle, va finalement rejoindre l'Aure puis la baie des Veys, peu après le pont du Vey et ses 7 arches de portes-à-flot. Outil simple et génial, les portes s'ouvrent à marée descendante sous la pression de l'eau douce. Inversement, elles se ferment sous la pression de la vague d'eau, ou mascaret, de la marée montante. L'été, les verdoyantes prairies quadrillées par un réseau de limes (fossés) offrent un contraste de couleurs avec les cultures bien visibles sur le « haut-pays ». En hiver, le circuit routier bénéficie de très beaux points de vue, notamment en traversant le marais par la chaussée. Se renseigner avant de l'emprunter, cette variante peut parfois être sous l'eau !

Les marais de l'Elle

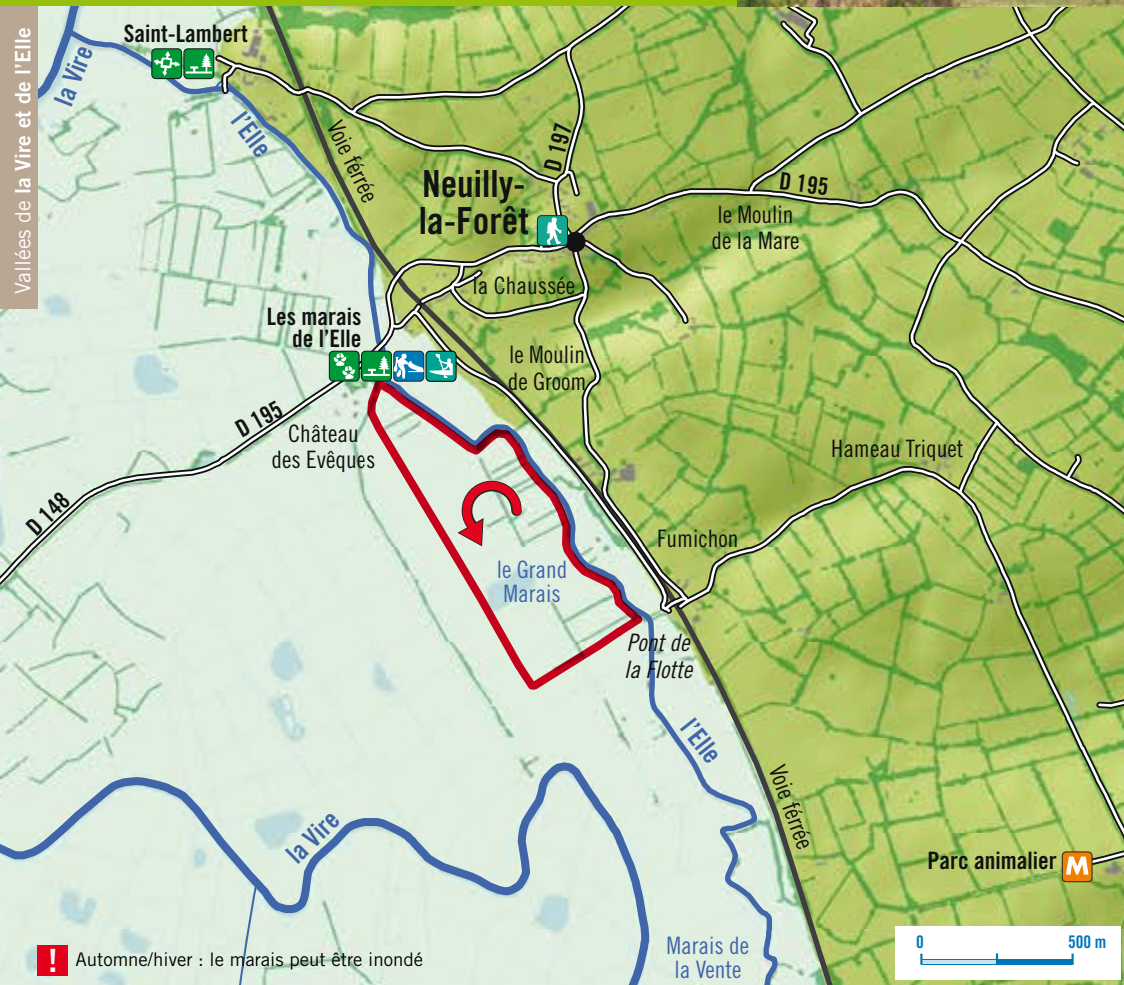
Neuilly-la-Forêt


3 km, 2h - Départ : La Bouillotte, Pont Grisey
Fléché à partir du bourg  49.26723, -1.10784



Prairie fauchée - Neuilly-la-Forêt

Vallées de la Vire et de l'Elle



 Automne/hiver : le marais peut être inondé

**Au fil de l'eau,
printemps - été**

Les marais se dévoilent autrement en pagayant sur l'Elle. C'est un cours d'eau sans dénivellé et sans rapide, praticable en kayak par toute la famille, quel que soit son niveau. A Neuilly-la-Forêt, des sorties accompagnées permettent l'été de découvrir le patrimoine naturel des marais d'une manière originale, dans une ambiance conviviale.

Avec votre propre canoë, il est possible de remonter le cours de la Vire à partir de Saint-Fromond. Vous rejoindrez le site des Claires de Vire, premier barrage sur la Vire, navigable et poissonneuse, devenu observatoire piscicole. Des points d'accès à l'eau sont indiqués sur la carte générale des marais de la Vire et de l'Elle (page 10). Une jolie balade s'offre également à vous en suivant à pied le chemin du halage bordant le canal de Vire et Taute sur 11,5 km. Depuis l'écluse de Porribet jusqu'à la Maison de Ormes, ancienne maison éclusière, vous comprendrez l'histoire et l'importance de la navigation dans les marais.



L'Elle - Neuilly-la-Forêt

**À vélo,
toute l'année**

Selon votre niveau sportif, vous opterez pour les boucles d'une dizaine de kilomètres de l'Office de Tourisme d'Isigny-Omaha ou la randonnée de 87 km de la Fédération Française de Cyclotourisme « Vallées de la Vire et de l'Elle ». Elle est adaptée aux pratiquants réguliers et vous conduit essentiellement le long de la Vire et des travaux de canalisation faits au 19^e siècle. En route, vous pourrez admirer l'abbatiale romane de Saint-Fromond et de très belles maisons en terre typiques du marais. Vous suivrez pendant plusieurs kilomètres les voies vertes de la Manche et le chemin de halage en bord de Vire. Enfin, au départ de la Maison du Parc ou de Pont-Hébert, le circuit routier présenté page 10 est à moduler selon vos envies, en coupant par la chaussée qui traverse le Grand Marais.

Pour en savoir + pages 36/37

Niché entre les digues de la Vire et l'Elle, ce parcours emprunte une remarquable allée de frênes « têtards ». Le paysage de marais traversé ici est particulier : les parcelles sont longues, étroites et séparées par des « limes », du latin « lime », limite. Au départ du sentier, on aperçoit l'ancien château des Evêques (privé). Au 19^e siècle, Guillaume le Conquérant donne à son demi-frère Odon, évêque de Bayeux, des terres dans les vallées de l'Elle et de l'Aure. Odon fait ainsi construire ce château qui deviendra lors de la Guerre de Cent Ans, l'une des forteresses les plus importantes de Normandie et demeure de campagne des Evêques. Après une longue histoire, à découvrir en chemin, le château a été en partie détruit au début du 19^e siècle et il ne subsiste plus rien datant de son origine.



Sentier de découverte
Les marais de l'Elle



L'abbatiale de Saint-Fromond



La Maison des Ormes en été
Montmartin-en-Graignes



La Maison des Ormes en hiver
Montmartin-en-Graignes

Ce marais est délimité à l'ouest 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. Les portes-à-flot de la Taute établies en 1737 entre Carentan et Saint-Hilaire-Petitville ont aujourd'hui été déplacées plus en aval au bord de la Route Nationale 13. Visuellement ce marais est caractérisé par la grande tourbière de Baupte, la seule encore en exploitation, et par de grandes parcelles communales contrastant avec les plus petites surfaces de marais privés. Au fil du circuit routier se dévoileront des édifices en terre crue, omniprésents dans les marais. Les hameaux du Bas et du Haut Vernay, en bordure du marais de la Taute, l'abri gabare à Tribehou et la traditionnelle Maison des Marais à Marchésieux mériteront votre attention.

Le donjon du Plessis

Le Plessis Lastelle 500 m - 35 min

Fléché à partir de la D24 (Saint-Jores - Périers) - 49.27932, 1.42104

Traversée de la D24 : prudence



Vallées de la Sèves et de la Taute



Automne/hiver : le marais peut être inondé



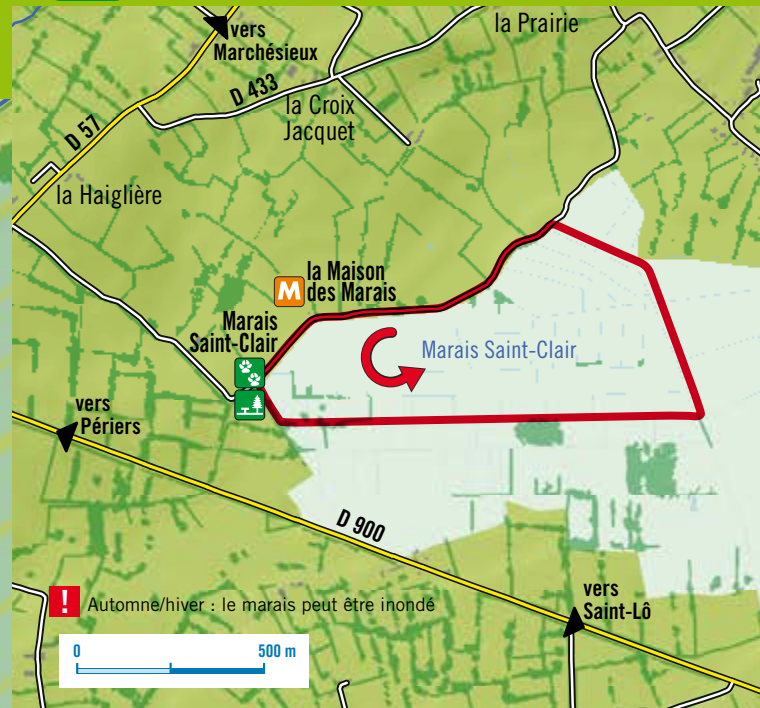
Marais de la Sèves depuis le donjon - Le Plessis-Lastelle

Surplombant l'antique voie romaine de Valognes à Coutances, le château du Plessis fut abattu par les troupes de Guillaume le Conquérant en représailles à la félonie de Grimoult, son baron. Il ne fut jamais relevé mais en 1911 sur les ruines du donjon, un chemin de croix a été aménagé jusqu'à un calvaire. Sur chacune des 14 stations, sont relatés les faits marquants de l'histoire du site et de ses environs. Au sommet, un belvédère offre une vue exceptionnelle sur les marais de la Sèves, la tourbière de Baupte et le mont Castré. Au printemps et en été, à partir de l'aire de pique-nique au pied du donjon, partez pour une petite balade dans le marais* à la découverte de son histoire et de ses usages.

* Pour des raisons de sécurité, nous vous conseillons de faire la balade jusqu'au marais de la Pigaulterie, puis de revenir sur vos pas pour éviter la remontée par la D24, axe routier fréquenté.

Le Marais Saint-Clair *Marchésieux* 2,8 km - 2h

Fléché à partir de la D57 - Départ près de la Maison des Marais - 49.16879, -1.30829



Automne/hiver : le marais peut être inondé



La Maison des Marais - Marchésieux

Occupé de très longue date, au moins 600 ans avant notre ère, ce marais doit son nom au voisinage d'une chapelle disparue, dédiée au populaire Saint Clair. Les chemins d'eau qui le parcourent vous conduiront jusqu'au musée rural de la Maison des Marais, édifice traditionnel construit en terre crue et couvert de roseaux. Son histoire est intimement liée à celle des marais et de ses habitants.



Au fil des marais *Rémilly-sur-Lozon*

9 km - 3h - Balisage - Départ : parking de l'oseraie - 49.18094, -1.25121



Automne/hiver : le marais peut être inondé



À proximité du bourg, l'oseraie dévoile un élément du patrimoine traditionnel. Plantée de plusieurs variétés d'osier et ponctuée de panneaux, elle valorise un savoir-faire local, à l'apogée au début du 20^e siècle. La vannerie a su s'adapter pour perdurer. L'osier est aussi utilisé vivant dans les jardins (cabanes, haies tressées...). Au départ de l'oseraie, la randonnée *Au fil des marais* vous mène à la vannerie Lehodey et aux ruines du château de Montfort.



Château de Rémilly-sur-Lozon



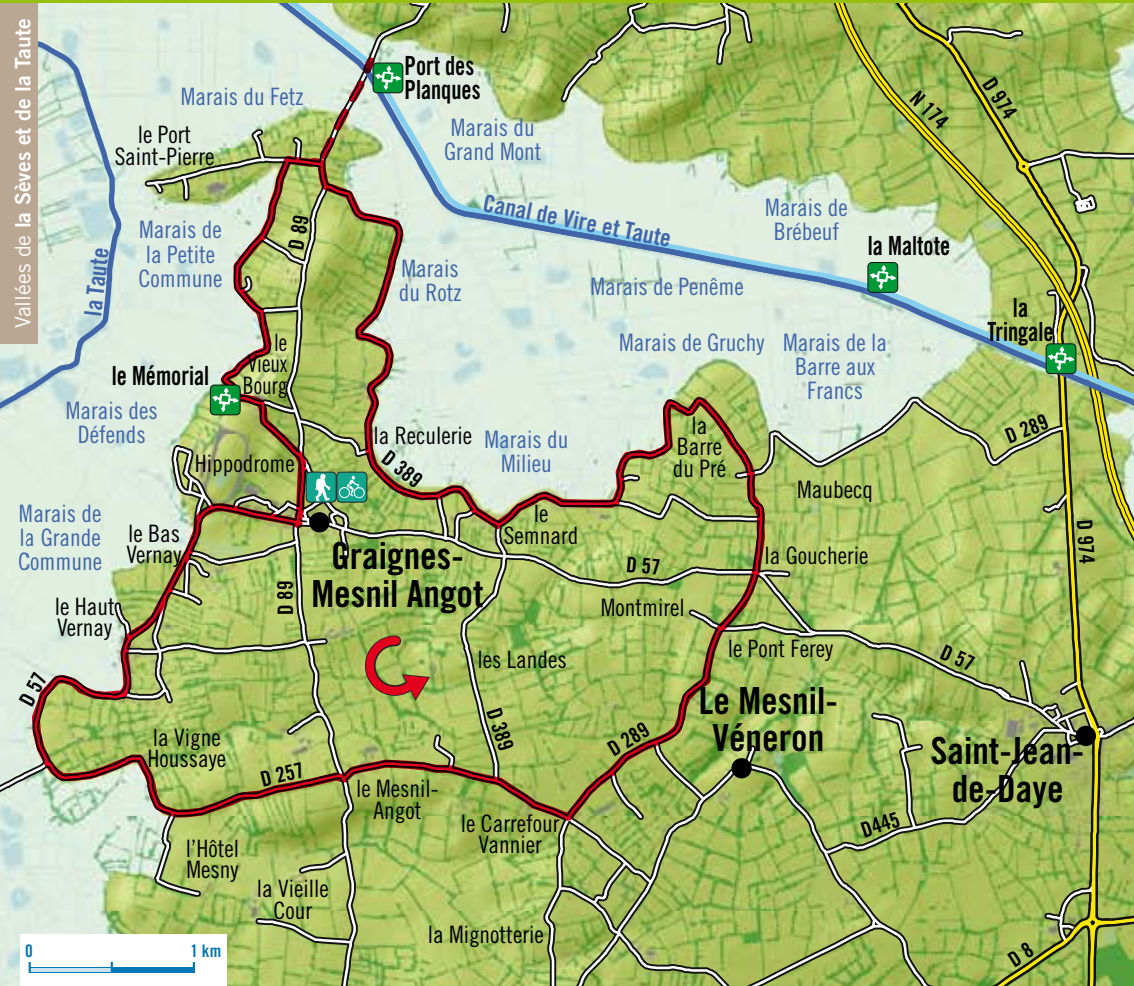
Rives des marais de Graignes

Graignes Mesnil-Angot 17 km, 1h45 - Balisage  

Départ : place de l'église  49.23779, -1.20111



Vallées de la Sèves et de la Taute



**À vélo,
toute l'année**

D'autres idées d'échappées sur petites routes :

- La boucle vélo de 21 km « la Sèves et l'Holerotte » au départ de Périers, au fil du marais de la Sèves.
- Le circuit routier présenté page 14, modulable en traversant le marais entre Auxais et Tribehou au niveau de la Roselière des Rouges Pièces (sentier de découverte, site régulièrement en eau l'hiver), ou en empruntant le pont Gombert sur la Taute, à l'est de Saint-Sébastien de Raids.
- Et pour les plus sportifs, le circuit de 66 km de la Fédération Française de Cyclotourisme « Vallées de la Sèves et de la Taute ».



**Au fil de l'eau,
printemps - été**



Droséra

La Rosée du Soleil
Promenades fluviales sur la Taute

**Pour en savoir +
pages 36 /37**

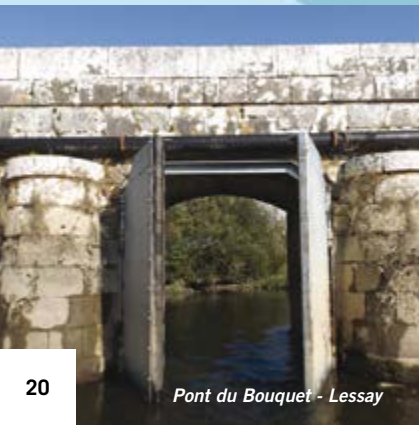


Ce parcours est marqué par le marais de la Taute et le bâti. Plus de 3 000 maisons traditionnelles en terre sont implantées dans le Parc naturel régional qui soutient la réhabilitation de ce patrimoine aux qualités reconnues. Elles sont nombreuses autour de Graignes-Mesnil-Angot, organisées en hameaux, comme aux Bas et Haut Vernay. Au nord du circuit, vous contournerez une langue de terre ponctuée de lieux-dits, témoins d'une activité fluviale révolue. Vous longerez des étendues de marais appartenant encore pour partie aux habitants et accueillant les animaux de façon collective. Au printemps, lors de la « mise au marais », vaches et chevaux y reçoivent la marque identifiant leur propriétaire. En hiver, le marais blanchit et se vide de ses bêtes. Il devient une sorte de mer intérieure et le paradis des oiseaux, les cigognes laissant la place aux canards hivernants. Du Mémorial, site chargé d'histoire, vous apprécierez un superbe panorama sur le marais, spectaculaire en hiver.

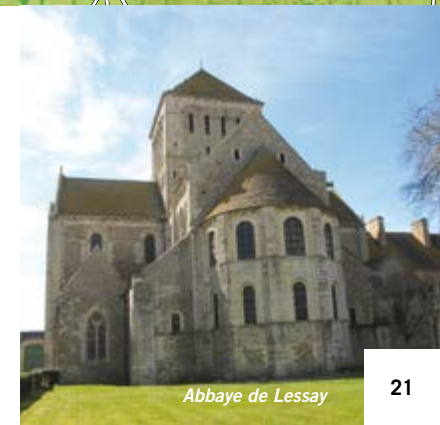


La vallée de l'AY est la plus discrète par ses abords barrés de haies et de boisements et ses accès par quelques chemins agricoles dans un étroit fond de vallée. Il est difficile de l'aborder avec un circuit routier, néanmoins ce secteur offre des panoramas spécifiques et uniques : le havre de Saint-Germain-sur-Ay et son estuaire où se jette l'AY après avoir passé le pont du Bouquet. Il accueille un jeu de portes-à-flot établies entre 1830 et 1835 afin de soustraire la vallée aux montées de la mer. Les landes dites « de Lessay » parsemées de mares et de tourbières, boisées de pins ou avec une végétation basse, offrent régulièrement un spectacle aux couleurs d'ajoncs, de bruyères, de genêts et de fougères.

C'est ce territoire de landes aux airs du sud qui accueille, en septembre, la foire millénaire de la Sainte-Croix. À Lessay, lieu stratégique entre terre et mer, se trouve aussi l'abbaye romane de la Sainte-Trinité. Ce Monument Historique fut fondé au 11^e siècle par le puissant Baron de La Haye-du-Puits, dont l'épouse était une parente du futur Guillaume le Conquérant. Maîtresse des rivages et des marais de l'ouest du Cotentin, l'abbaye patronnait une cinquantaine d'églises et chapelles. Elle possédait des terres, des landes, des moulins, des pêcheries et des salines jusque dans le Bessin, dans les îles anglo-normandes et en Angleterre.



Pont du Bouquet - Lessay



Abbaye de Lessay



La Rivière de l'Ay

Lessay 2 km, 1h30 - Fléché à partir de la D900 avant Lessay

SPS 49.21617, -1.49945 ! Automne/hiver : le marais peut être inondé



Landes de Millières

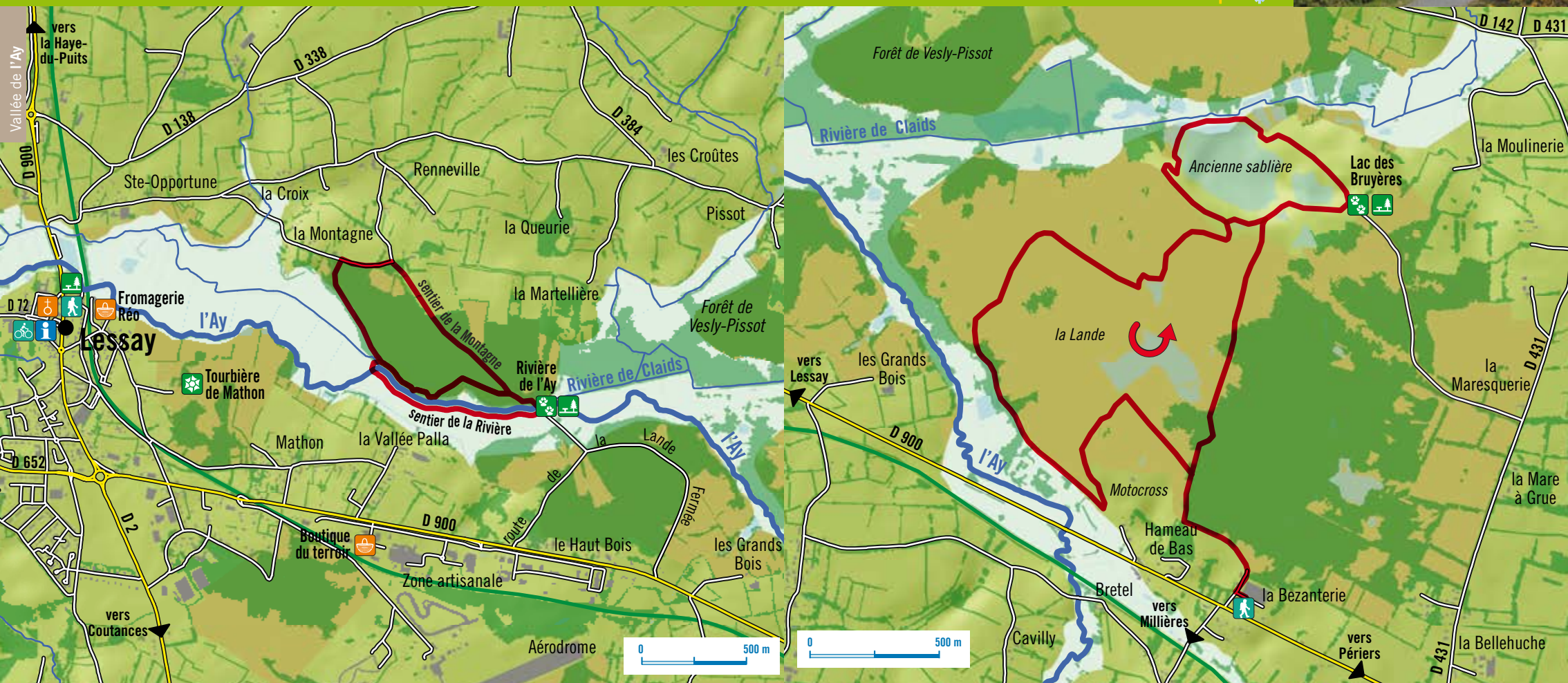
Millières 7 km, 2h20 - Balisage

Départ : lieu-dit La Bezanterie (stade de football)

SPS 49.2028, -1.46618



Lac des bruyères - Millières



Le sentier de la Rivière établi sur les berges de la basse vallée de l'Ay emprunte des parcelles agricoles pâturées. Jalonné de panneaux, il présente les techniques employées et les précautions prises pour concilier le maintien des usages de l'eau et le respect de l'environnement, de la faune et de la flore. Une petite boucle qui permet d'apprendre en marchant. En hiver, quand les niveaux d'eau sont hauts, le sentier n'est pas accessible mais le panneau de départ sur la passerelle offre un beau point de vue sur le marais. Un peu plus haut, le sentier de « la Montagne », qui traverse la pinède pour longer ensuite les marais de l'Ay, reste accessible toute l'année.



La balade vous mène à travers la lande boisée puis rase jusqu'à l'ancienne sablière. À partir de 2005, le matériel d'extraction a été retiré, les plans d'eau sécurisés et des zones aménagées pour favoriser la colonisation végétale. La carrière de Millières est aujourd'hui transformée en site de découverte et de loisirs. Rebaptisée « Lac des Bruyères », elle s'est ouverte à la visite dans un territoire de landes qui s'étend sur 9 ha dont 4 ha de plans d'eau. Autour des deux principaux lacs, les sentiers des Gobelins et du Trésor permettent la découverte de cette ancienne sablière avec des bornes ludiques faisant appel aux sens. Le « Lac des Bruyères » est une invitation à la promenade et au pique-nique en famille dans un cadre bucolique.



La Picotière en hiver - Appeville



La Douve et ses affluents, le Merderet, le Gorget, la Sèves 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 datant de 1733. Cette vallée fut de tout temps un redoutable verrou naturel au seuil du Cotentin, auquel furent confrontées les forces alliées parachutées en 1944 sur la proche plage d'Utah-Beach. Le nord du territoire est marqué par l'architecture des fermes-manoirs en pierre calcaire. Plus

l'on se rapproche de Carentan, plus la terre crue prédomine dans les fermes anciennes qui doivent leur prospérité à ces riches herbages qui ont fait la réputation laitière de ce terroir. Le circuit routier proposé sur cette carte est un enchantement en hiver, avec une succession de points de vue à ne pas manquer !

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

La Picotière en été - Appeville



Paysages à travers les âges

Picauville 7 km, 4h - Signalé depuis les D15 et D70 (suivre Pont-l'Abbé, point de départ)

GPS 49.3787, -1.42079 ! Automne/hiver : le marais peut être inondé



Carrière, manoirs et marais

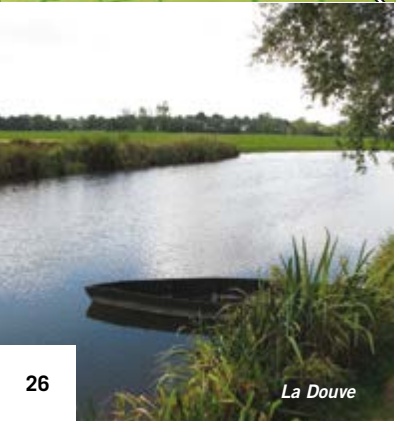
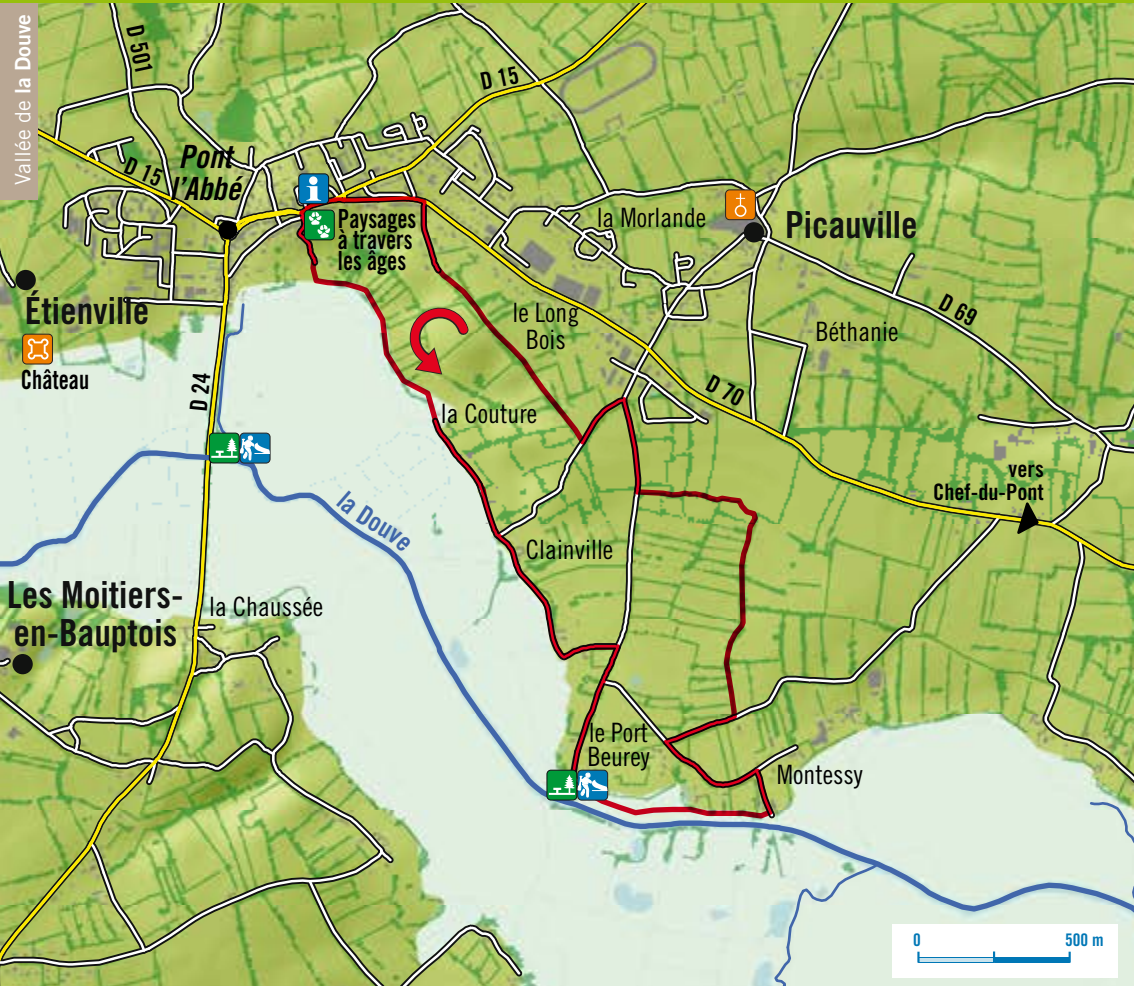
Fresville 12 km, 3h - Balisage

Départ : place de la mairie - GPS 49.4395, -1.35585



Le Géosite - Fresville

Vallée de la Douve



La Douve

Cette commune, qui se partage entre plateaux bocagers et vastes marais communaux, forme quasiment une île dans les marais du Cotentin. Le « plan-terrier », document exceptionnel du 16^e siècle, permet d'y mesurer l'influence des pratiques agricoles et des activités économiques sur l'évolution des paysages. Le sentier vous convie à la rencontre des patrimoines de Picauville et de l'histoire des paysages avec huit stations et autant de thèmes à découvrir (le bourg du Pont-l'Abbé, le marais, la pêche, les moulins, ... et l'extrait du « plan-terrier » commenté et illustré).



La chasse (chemin) du Marais

Au fil de cette randonnée, un patrimoine architectural remarquable se dresse entre marais et bocage, ainsi qu'un curieux hangar à dirigeables. En chemin, une étape au géosite offre un voyage dans le temps. Cette ancienne carrière de calcaire alimenta une usine à chaux et à ciment du début du 20^e siècle à 1984. L'extraction des matériaux a mis au jour l'histoire géologique de la Normandie et sur les hauteurs, le « village de la carrière » témoigne du quotidien des ouvriers. Le plan d'eau est entouré de falaises, pelouses calcaires et jeunes boisements. Sa profondeur attire aujourd'hui les oiseaux plongeurs et la juxtaposition des milieux secs et humides favorise une flore variée, comme l'orchidée ophrys abeille. Aménagé autour du plan d'eau un sentier de 2 km, jalonné de 10 stations d'interprétation, nous raconte l'histoire et le patrimoine de ce site.



Le Moulinet

Sainte-Mère-Église 27 km, 3h - Balisage



Départ : Office de tourisme de Ste-Mère-Eglise - ☎ 49.4080, - 1.31645



Vallée de la Douve



**À vélo,
toute l'année**

Pour varier les plaisirs, d'autres « boucles vélo » sont proposées autour des marais de la Douve, comme celles des « Fonds du Cotentin » à Houesville ou des « Promontoires du Baupinois » à Beuzeville-la-Bastille. Ces circuits jalonnés sont choisis pour leur pittoresque et leur calme, à la faveur de petites routes peu fréquentées. Cyclistes avertis, vous opterez pour la randonnée de 71 km, « Vallées de la Douve et du Merderet » de la Fédération de Cyclotourisme, au départ de Carentan, ville-port au riche patrimoine architectural à l'entrée de la baie des Veys. De la Maison du Parc ou de Picauville, le circuit routier présenté page 24 est aussi accessible aux vélos. En respectant le code de la route, les itinéraires ne sont pas doublés de pistes cyclables.



**Au fil de l'eau,
printemps - été**

Pour s'immerger au cœur du marais, rien de tel qu'une croisière fluviale à bord du « Barbey d'Auréville II ». Au départ de Port Jourdan, à côté de la Maison du Parc, embarquez pour une promenade commentée au fil de la Douve et laissez-vous conter l'histoire du marais et de son activité économique. Au programme de cette croisière (mai à septembre, sur réservation) : escale dans les villages typiques du marais, au cœur de la zone de parachutage de juin 1944, observation de la faune et de la flore et découverte du pont de la Barquette et de ses portes-à-flot. La vallée de la Douve peut aussi se découvrir avec votre canoë. De la Maison du Parc, sous l'œil curieux des vaches et des chevaux, vous remonterez le fleuve jusqu'au lieu-dit Longuerac aux Moitiers-en-Baupinois. Ce hameau qui s'étire sur le bordage du marais offre une étape à la flottille des gabares (embarcations plates traditionnelles du marais). C'est aujourd'hui un lieu paisible, presque hors du temps, où vous pourrez faire une agréable pause pique-nique face au marais. Sur ce parcours, des points d'accès à l'eau sont repérés sur la carte générale des marais de la Douve (page 24).



Châteaux, églises, fermes, fontaines et manoirs se succèdent sur cette boucle. Le manoir de la Fièvre domine la vallée du Merderet et les marais. Avec sa tourelle d'escalier typique, il s'inscrit dans un site empreint d'histoire : camp néolithique, puis fief au Moyen Age, et enfin théâtre de combats sanglants lors du Débarquement. Aux portes du marais, vous traverserez des hameaux pittoresques aux maisons en pierre et en terre, comme ceux de Gueuteville et Port-Filiolet. Le lieu-dit Le Port à Carquebut vous offrira un point de vue remarquable. L'hiver, la Douve et le Merderet unissent leurs crues pour transformer les marais en un immense lac d'où émerge l'Isle-Marie et son château. À Sainte-Mère-Eglise, ville témoin des événements de la Seconde Guerre mondiale, vous pourrez aussi découvrir la ferme de Beauvais devenue musée rural.



Promenades fluviales sur la Douve

Pour en savoir +
pages 36 /37

Vallée de la Douve L'Isle Marie



Marais de Selsoif - hiver

Coup de coeur hiver !

La « blanchie »

Les amateurs et les passionnés d'oiseaux migrateurs, les amoureux de belles lumières, de grands espaces et d'eau considèrent l'hiver comme la meilleure période pour découvrir l'âme des marais du Cotentin et du Bessin.

Lorsque les crues hivernales recouvrent ces marais, de véritables mers intérieures apparaissent, le ciel et l'eau se confondent. C'est alors que le nom de presque île du Cotentin prend tout son sens. La « blanchie » est un phénomène naturel (aléatoire) exceptionnel à ne pas manquer !



Château de St-Sauveur-le-Vicomte



Mise au marais - printemps

Depuis les murailles du château médiéval de Saint-Sauveur-le-Vicomte de beaux panoramas sur la vallée de la Douve et son ancien port à gabares s'offrent à vous. La pérégrination aux abords du marais de Selsoif vous plonge dans une ambiance plus intimiste. Chaque année, début mai, la mise au marais communal de Selsoif est l'occasion pour le public de découvrir cette véritable transhumance de plaine qui permet aux bovins et aux chevaux de paître en liberté jusqu'à l'automne. Le petit circuit routier vous conduit le long de ce marais jusqu'au lieu-dit le Port, à photographier été comme hiver ! L'abbaye bénédictine, l'église Saint-Claude et le bâti en bauge (technique de terre crue) sont également de belles découvertes sur ce parcours. Saint-Sauveur-le-Vicomte, station verte, est idéalement placée pour la pratique du canoë. De la base de loisirs, vous pouvez pagayer en aval vers Les Moitiers-en-Bauptois (page 24) ou en amont vers Néhou et Sainte-Colombe, pour un parcours un peu plus sinueux.

Marais arrière-littoraux de la Côte Est

Entre Carentan et Quinéville



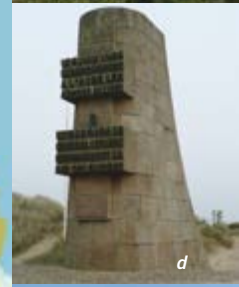
a



b



c



d



e

Les marais de la Côte Est suivent la plage d'Utah-Beach témoin du débarquement allié de la Seconde Guerre mondiale. Si le musée d'Utah-Beach marque le sud de ce parcours, le nord propose de découvrir les portes-à-flot de la Sinope, petit fleuve côtier se jetant à la mer au port de Quinéville. 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. Le circuit routier proposé au départ de la Maison du Parc s'immisce dans une très belle zone de marais, en parallèle du canal de Carentan à la Mer, jusqu'au Grand Vey. Il alterne ensuite entre le bord de mer et les traversées de marais qui ont conservé les traces du Débarquement avec leurs noms aux accents américains.

- a) Vue du mont Coquerel - Quinéville
- b) Marais arrière-littoral
- c) Sentier du littoral
- d) Monument Leclerc - Saint-Martin-de-Varreville
- e) Le Grand Vey - Sainte-Marie-du-Mont



Quinéville



Ravenoville - Plage



Musée du Débarquement
Départ véloroute - Utah Beach



Marais arrière-littoral

Utah Beach, entre mer et marais

Saint-Martin-de-Varreville 17,2 km (hors variante), 4h15 - Balisage 

Départ : Monument Leclerc sur la D421 -  49.3787, -1.42079

 Traversées de la D14



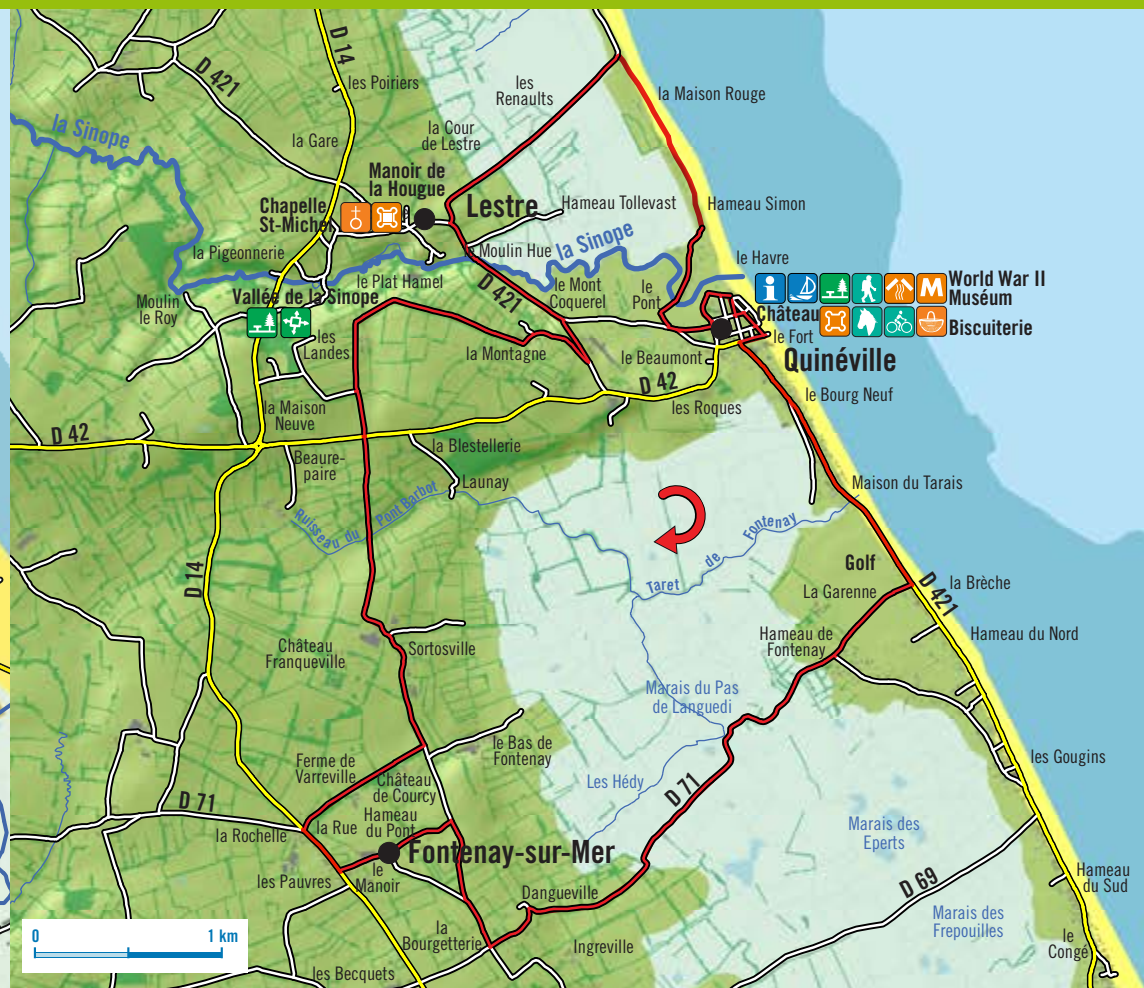
Le Plain Norois

Quinéville 17 km, 1h45 - Balisage 

Départ : parking de l'avenue de la plage -  49.51506, -1.28591



Marais arrière-littoraux Côte Est



Sentier du littoral

Utah Beach, partie littorale de Sainte-Marie-du-Mont, est le nom de code donné au lieu-dit « la Madeleine ». C'est l'une des cinq plages du Débarquement, dans le cadre de l'opération militaire Overlord lancée le 6 juin 1944 sur les côtes normandes par les alliés. Elle vit débarquer 23 250 hommes, de nombreux véhicules de combat et des tonnes de matériel. Plusieurs monuments, stèles et musées témoignent de ces faits historiques. Cette balade, sertie de manoirs, vous emmène sur les chemins du marais et du bocage et le sentier du littoral. De retour vers le monument Leclerc, profitez de ce paysage désormais paisible et accordez-vous une pause baignade avant une dégustation d'huîtres ou de moules à la zone conchylicole d'Utah Beach.

À l'est du Cotentin, le Plain est limité au nord par le Val de Saire et le bocage Valognais et au sud, par la baie des Veys et les marais de Carentan. Le terme norois évoque les vents froids du nord-ouest et la pêche en mer, jadis très pratiquée sur cette côte où s'alignent les anciens hameaux de pêcheurs. Il nous rappelle aussi qu'ici, comme en d'autres parties du Cotentin, s'implantèrent des Vikings, mêlant leur culture et leur langue, le norois, à celles des autochtones. Face aux îles Saint-Marcouf, la balade tournée vers la mer s'immerse dans le marais littoral et la vallée de la Sinope pour découvrir des trésors d'architecture et de paysages. Par endroits le panorama est remarquable. De Fontenay-sur-Mer ou du mont Coquerel, on domine le marais côtier, les îles et le port de Quinéville, station de bains de mer dès la fin du 19^e siècle.



Port de la Sinope - Quinéville

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.



La navigation et les activités fluviales sont régies par le règlement général de la police de la navigation intérieure (décret du 21/9/1973). Sont interdits le moto-nautisme, le ski nautique, la plongée subaquatique, la baignade et la nage avec palmes. Le long de chaque berge, en dehors des ouvrages d'art et d'îles, est instituée une bande de rive où la circulation de toutes embarcations est interdite sauf pour le croisement et le dépassement d'autres embarcations. La vitesse y est limitée à 3 km/h. A l'intérieur de cette bande de rive, l'accostage des embarcations, sauf en cas de force majeure, ne peut être effectué qu'en bordure ou à proximité des anciens ports de navigation. Certaines portions navigables de cours d'eau ont des berges sur terrains privés, merci de respecter ce droit de propriété.

Les bateaux vitrés de promenade sont prioritaires dans leurs manœuvres.

Toute navigation touristique est interdite en période de crue (selon les années, entre novembre et fin mars/début avril - renseignements auprès des communes, des offices de tourisme, des bases nautiques ou de la Maison du Parc). La meilleure période pour naviguer s'étend de mai à septembre. La navigation se pratique sous la responsabilité des usagers qui doivent s'assurer en permanence de la profondeur de l'eau et déterminer la présence d'obstacles.

Portez un gilet de sauvetage et prévoyez des vêtements de rechange et une serviette de bain.



Observation nature

Veillez à la protection des espèces (faune et flore) et de leurs milieux.

N'occasionnez pas de dérangements aux animaux. Conservez une distance d'observation suffisante pour éviter de provoquer l'envol des oiseaux par exemple. Evitez de circuler sur le haut de plage, afin de ne pas écraser les œufs et les poussins du gravelot à collier interrompu (avril à août).

Ne faites pas de cueillette.

Les observations dépendent de la saison, de l'heure, de la météo, mais également de votre comportement. Sachez être calme et patient.

Respectez les lieux (signalétique, environnement, propreté) et les droits des propriétaires terriens. Restez sur les routes, chemins et sentiers et évitez d'obstruer le passage avec vos véhicules. Gardez les chiens en laisse quand ils sont autorisés sur les sites.

Equipement

Prévoyez une tenue adaptée à la saison, des jumelles, de bonnes chaussures et des bottes en hiver.



Bonnes découvertes des marais !

Pour en savoir +

Activités, hébergements, location de vélos et canoës, 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 d'Isigny-Omaha

www.isigny-omaha-intercom.com

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

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

Point Information de Picauville

02 33 03 55 67

Point Information de Sainte-Marie-du-Mont

02 33 44 10 57

Office de Tourisme de Saint-Lô Agglo

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

Office de Tourisme Côte Ouest Centre Manche

www.tourisme-cocm.fr

- La Haye-du-Puits : 02 33 46 01 42
- Lessay : 02 33 45 14 34
- Périers : 02 33 47 82 57

Office de Tourisme cantonal de Saint-Sauveur-le-Vicomte

02 33 21 50 44 – <http://saint-sauveur-le-vicomte.stationverte.com>

Office de Tourisme Intercommunal de

Montebourg - www.officetourismemontebourg.fr
- Montebourg/ Quinéville 02 33 41 15 73

• 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 ou sur www.parc-cotentin-bessin.fr



Carte de visite



Des marais, entre deux mers



La Maison du Parc



Où voir la terre ? Où voir la nature ?
Where to watch our wildlife ?



Les Rendez-vous du Parc



À fleur de paysages
La baie des Veys



Topo-guide *Le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin... à pied*
Editions de la FFRandonnée - Payant

Légende

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