



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LA MANCHE - PRESQU'ILE DU COTENTIN VAL DE SAIRE – CÔTE BAFLEUR ET ÎLE DE TATIHOU



Le Cotentin est un pays d'Art, un pays d'Histoire...mais également un pays où l'on retourne pour admirer et encore découvrir : ici sur cette côte, entre bassins ostréicoles, plages imprégnées d'histoire, dunes, terres maraîchères et petits ports, cette itinérance sans difficulté vous fera découvrir ce pays haut en lumières et paysages changeants, comme en Irlande ! Un juste équilibre entre la campagne, la mer et la côte granitique : en face du port de Saint-Vaast-la-Hougue, balade possible sur l'île Tatihou, paradis de la Nature...avant de rejoindre Barfleur, joli port pittoresque et le phare de Gatteville haut de 71 mètres !!



7 jours - 6 nuits - 5 jours de marche

JOUR 1 : SAINTE MERE EGLISE

Arrivée et installation

JOUR 2 : SAINTE MERE EGLISE – QUINEVILLE

20,5 km

5h00 environ

+130m / -140m

Etape un peu longue mais sans difficulté : petits bois, pâturages et nombreux hameaux, sentiers bordés de haies et chemins creux typiques de la région, cette étape vous conduit à Montebourg (*citée stratégique pendant la dernière guerre*), puis au-dessus du bourg de Quineville avec en ligne de mire une belle vue sur la côte.

JOUR 3 : QUINEVILLE - SAINT VAAST LA HOUGUE

15 Km

3h30 à 4h00

+60m / -80m

Que du bord de mer !! Au large, on aperçoit les parcs à huîtres et les bouchots à moules. Passage le long de la mer dans des propriétés privées et petits hameaux avant d'atteindre le bourg par le chantier naval et par une chapelle dédiée aux marins disparus en mer. A St Vaast, balade possible vers Tatihou. Se renseigner à Accueil Tatihou : **02.33.23.19.92**, selon le jour où vous séjournerez à St Vaast et selon l'heure des marées, vous pourrez traverser à pied ou en bateau.

JOUR 4 : SAINT VAAST LA HOUGUE – BARFLEUR

13 km

3h00 environ

+30m / -30m

Après la visite possible de la presqu'île et du Fort de la Hougue, puis tout en suivant la digue qui protège le bourg, on franchit le pont sur la Saire (*porte à flot qui retient la mer*). Entre jolies maisons normandes, cultures maraîchères et plages, on atteint le petit port de pêche de Barfleur, très pittoresque.

A NOTER : Peu d'hébergement sur Barfleur, il se peut que vous soyez logés à proximité, 2 nuits dans le même hébergement. Il est tout à fait possible de s'y rendre à pied depuis Barfleur (+6km), l'hébergeur organise le transfert pour aller dîner le soir.



JOUR 5 : BARFLEUR - CAP LEVI

22 km

5h30 environ

+50m / -50m

Par le phare de Gatteville, l'Anse de Gattemare et quelques pointes et plages : superbe balade entre marais et mer, lande et dunes, embruns et lumières sur la mer, dans un univers sauvage et peuplé d'oiseaux. */!\ une bonne partie de cette étape sera de la marche sur le sable.*

JOUR 6 : CAP LEVI – CHERBOURG

20 km

5h00 à 5h30

+250 / -250m

Randonnée jusqu'à Cherbourg : entre l'intérieur des terres et le bord de mer, les derniers kilomètres avant Cherbourg longent des fabriques de conditionnement de poissons, des viviers et une grande plage, puis vous passez par la Cité de la Mer. Juste avant l'hôtel, on emprunte le pont tournant. Diner libre. A partir de l'Anse du Brick, deux itinéraires possibles, soit en montant vers Maupertus (belle vue sur la rade de Cherbourg), soit en suivant la côte hors GR. *Possibilité de visiter la Cité de la Mer, vous passez juste devant (Tél : 02 33 20 26 69).*

A NOTER : Les derniers kilomètres de l'étape présentent moins d'intérêt. Possibilité de prendre un BUS au niveau de Bretteville-Plage ou plus loin au Becquet de Digosville (ligne C). Réseau Cap Cotentin pour les derniers kilomètres (qui présentent moins d'intérêt). Consultez les horaires avant votre départ - <https://www.capcotentin.fr/>

JOUR 7 : Fin du séjour après le petit-déjeuner.



- Le ciel du Cotentin toujours changeant et souvent lumineux, un régal pour les amateurs de photos !
- Une randonnée presque sans dénivelé pour ceux qui préfèrent la marche sans difficulté !
- Possibilité d'enchaînement avec notre séjour Cap de la Hague, puis la liaison jusqu'au Mont Saint Michel.



> DATES

Du 15 avril au 31 octobre, aux dates de votre convenance et suivant les disponibilités des hébergements.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient (ex : possibilité de décaler la randonnée de un ou deux jours avant ou après...), ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

> LE PRIX COMPREND

- La demi-pension (sauf le dîner à Cherbourg).
- Le transfert des bagages entre chaque étape de marche (suivant la formule choisie)
- La mise à disposition du topo-guide (1 topo-guide par chambre réservée).
- La taxe de séjour.
- Le transfert en taxi de la gare SNCF de Carentan à Ste Mère Eglise (début ou fin de séjour : au choix).

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques du midi
- Le dîner à Cherbourg
- Les boissons et dépenses personnelles (ex : visites...)
- Les assurances
- Les bus ou taxis pour raccourcir certaines étapes
- Les frais de parking
- Les frais d'inscription (+15 €/personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20 €/dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45€/dossier)
- Les boissons et dépenses personnelles




> ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à l'hôtel de **Sainte Mère Eglise**, la veille de votre premier jour de marche. Pour ceux qui viennent en voiture, possibilité de laisser votre véhicule sur le parking de l'hôtel (voir paragraphe ACCES).

Votre séjour se termine à **Cherbourg** après le petit-déjeuner, le lendemain de votre dernier jour de randonnée.

> NIVEAU

 **Niveau 2** : Etapes de 5h à 7h de marche par jour.
Très peu de dénivelés : de 100 à 300 m de dénivelés positifs maximum.

> HEBERGEMENTS

Hôtels 2** et 3***, chambres d'hôtes confortables.

ATTENTION : Lorsque 2 hébergements sont complets, nous sommes contraints de vous faire passer 2 nuits au même hébergement et d'organiser un transfert (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée) ; ces précisions vous seront indiquées sur votre confirmation d'inscription si le cas se produit. Un supplément peut vous être demandé.

> RESTAURATION

Les petits-déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis vers 8H/8H30. Si vous souhaitez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec chaque hôtelier la veille, si cela est possible.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements).

Le dîner n'est pas inclus dans la prestation à Cherbourg. En saison touristique, nous vous conseillons de réserver à l'avance. Nombreux restaurants dans le centre-ville et le long du port.



› REPAS DE MIDI

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.

Vous pouvez les commander directement la veille à l'hôtelier (à payer sur place, de 8 à 12 € environ par personne selon les établissements) ou vous ravitailler dans les villages dans les commerces existants. Renseignez-vous auprès de votre hébergeur à savoir si les commerces sont ouverts le jour où vous allez passer.

› TRANSPORT DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés par notre transporteur de bagages entre chaque étape en fin de matinée ou dans le courant de l'après-midi. Livraison pour 18 H

ATTENTION :

Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 H et de ne prévoir **IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 13KG** ; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (13 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Valise rigide non autorisée, nous déclinons toute responsabilité sur les dommages de ce type de bagage.

Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos pour transporter vos effets personnels de la journée. Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le **NOM** de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

› ACCES



*Aller : Gare SNCF de Carentan

*Retour : Gare SNCF de Cherbourg



Il est préférable de laisser sa voiture à SAINTE MERE EGLISE (parking gratuit à l'hôtel). Attention : parking de faible capacité, il se peut que celui-ci affiche complet. L'hôtel se trouve en direction du collège, dans le centre du village, à 300 m environ de l'église.



Pour retourner à la voiture à la fin du séjour : train de Cherbourg à Carentan, puis taxi. **Nous vous ferons la réservation, cette course est comprise dans le séjour. Il faudra nous fournir vos horaires d'arrivée en gare de Carentan.**

> DOSSIER DE VOYAGE

Pour effectuer cette randonnée, nous vous fournissons, au versement du solde, le topo guide TOUR DU COTENTIN, GR 223, Réf : 200 (1 exemplaire par chambre réservée). Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 20€ / dossier.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- un petit sac à dos (30L) pour le pique-nique et les affaires de la journée
- une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool...)
- une paire de chaussures de marche de moyenne montagne (attention aux chaussures neuves)
- lunettes, crème et chapeau de soleil
- des vêtements de pluie
- des chaussures légères pour le soir
- une gourde : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour
- un couteau
- éventuellement un bonnet pour les frileux !
- une paire de jumelle (facultatif)
- mouchoirs en papier
- une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingles de sûreté
- l'indispensable appareil photo
-



- Le Cotentin : Le Cap de la Hague
- Le Cotentin : La liaison entre Portbail et Regnéville en direction du Mont Saint Michel
- La Suisse Normande
- Douceur Angevine, de Loire en Coteaux

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

