Rando 50 . mag

N° 07 – SEPTEMBRE 2021

Sommaire :

PAGE 3
L'ACTUALITE DU COMITE

- Tous à pied : c'est le 18 septembre
- La Manche candidate à l'organisation du championnat de France de longe-côte

PAGE 5
SENTIERS ET ITINERAIRES

- Idées rando
- Histoire de nos GR®
- Reportage vidéo de Latitude Manche sur les baliseurs
- Lancement de la 16e édition du topo tour du Cotentin au manoir du Tour
- La Manche à Pied 2021 et ses nouveautés

PAGE 10
FORMATION

- Vos formations 2022

PAGE 11
VIE ASSOCIATIVE ET TOURISME

- Label sport santé
- Carnet de rando
- Revue de presse

FFRandonnée Manche
les chemins, une richesse partagée

© Evelyne Brasset « Longe à Jullouville »

« Le mot du Président »

Après l'assouplissement progressif des contraintes sanitaires pour la pratique de nos différentes activités depuis le mois de juin, j'espère que vous avez profité des semaines d'été pour randonner sur nos sentiers fraîchement entretenus par l'ensemble des baliseurs suite aux périodes de confinement.

Nous allons pouvoir pratiquer de nouveau dans nos clubs. Depuis le 9 août, le seuil de 50 personnes a disparu mais le « pass sanitaire » est requis dans tous les clubs et structures habilités qui organisent des manifestations intérieures et extérieures quelle que soit leur capacité d'accueil. Pour les sorties ou activités clubs non soumises à déclaration ou autorisation préfectorale et organisées dans l'espace public, le pass sanitaire n'est pas exigé. Néanmoins la commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement à ses adhérents d'être vaccinés pour participer aux activités du club.

Les formations peuvent se dérouler sous réserve que les participants soient détenteurs d'un pass sanitaire. De plus les gestes barrières (masques, gel, distanciation, ...) doivent être respectés.

Pour les séjours et voyages, ces derniers sont « autorisés dans le respect des règles gouvernementales en vigueur » notamment l'obligation du pass sanitaire en fonction des dates annoncées et selon les destinations et activités proposées au cours des séjours (restauration, visites, ...).

Nous vous donnons rendez-vous, le 18 septembre au départ de l'Abbaye de Saint Sauveur-Le-Vicomte, à l'occasion des randos du patrimoine pour lancer cette nouvelle saison sportive , avec différents parcours de randonnée pédestre et de Marche nordique.

Bonne saison à tous.

FFRandonnée Manche
les chemins, une richesse partagée

Etienne Amaurette

A l'occasion du week-end du patrimoine, la Fédération Française de la Randonnée Pédestre Manche vous invite à découvrir le patrimoine du pays de l'Ouve au départ de l'Abbaye de St Sauveur le Vicomte.

4 PARCOURS
12 - 14 - 18 & 22 KM

PROGRAMMATION

LES RANDONNEES		DEPART	TYPE D'ORGANISATION	TARIF DE PARTICIPATION
LA MATINEE	Rando tonique & sportive vers le mont de Besneville - 18 KM (ALLURE SOUTENUE)	8h30	parcours accompagnés et commentés	5 € & GRATUIT POUR LES – 15 ANS
	Marche Nordique de Taillepied - 14 KM	9h15		
	Rando au fil de l'Ouve et des Marais - 12 KM	9h30		
LA JOURNEE	Rando patrimoine les 5 châteaux - 22 KM (limitée à 80 personnes / pique-nique à prévoir)	9h00	parcours accompagné et guidé avec un conférencier	

RETROUVEZ AUSSI LES VISITES PROPOSEES PAR LE CLOS DU COTENTIN SUR :
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/CLOS.DUCOTENTIN.9

RESERVATION & INSCRIPTION EN LIGNE SUR

WWW.RANDO50.FR : « TOUS A PIED »

COUP DE PROJECTEUR SUR LE LONGE CÔTE ET SES CLUBS

Portrait de nos 2 clubs de longe-côte, candidats à l'organisation du championnat de France dans la Manche

Le longe côte Hautais

Activité lancée en août 2010

- jusqu'à 80 adhérents en fin de saison,
- 2 animateurs qualifiés FFR et 6 assistants certifiés PSC1,
- près de 200 sorties proposées par an soit environ 1500 personnes à l'eau par saison,
- site de longe, appelé «sentier bleu la maillard», allant du havre de la Vanlée au havre de Regnéville.
- volonté d'obtenir le label longe-côte santé,
- sorties spécifiques au profit du téléthon et de la station SNSM d'Hauteville sur mer chaque année.

Le longe-côte du Pays Granvillais

Activité lancée en octobre 2012

- jusqu'à 80 adhérents,
- 9 animateurs qualifiés FFR et 16 assistants certifiés PSC1,
- 4 sorties par semaine dont 2 le week-end soit près de 180 sorties par an,
- site de longe, appelé «sentier bleu scissy», allant de la plage de Carolles à celle de Kairon.
- formation d'une équipe de compétition en 2021,
- Encadrement avec la SNSM de Jullouville de la longe rose «les Jullouvillaises», manifestation en faveur de la lutte contre le cancer du sein.

La Pratique du longe-côte est née en 2005. Cette pratique a été élaborée par Thomas Wallyn, entraîneur professionnel d'aviron. En 2017, la FFR devient délégataire de cette discipline.

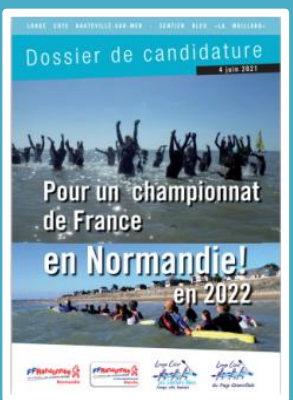
Le longe-côte, aussi appelé marche aquatique, est un sport pratiqué sur des plages de sable à faible dévers. C'est une marche en mer avec un niveau d'eau situé entre le nombril et la poitrine, ce que nous appelons le Bon Niveau d'Immersion (BNI).

C'est un sport de nature complet, non traumatique pour les articulations, qui permet un renforcement musculaire, et cardiovasculaire . C'est aussi un moment de bien-être qui relaxe le corps et l'esprit dans une ambiance conviviale. Inutile d'être un sportif confirmé, le longe-côte est à la portée de tous ceux qui se sentent à l'aise dans l'eau et n'ont pas peur de la mer.

Les sorties sont encadrées par des bénévoles diplômés qui assurent une pratique adaptée aux conditions de mer et au niveau des participants. Les séances durent une heure quelque soit la saison avec l'équipement approprié (combinaison ou shorty, bottillons ou chaussures, gant, cagoule).

Le longe-côte se pratique aussi en compétition : le 1er championnat de France de longe- côte a eu lieu en octobre 2015 à Leffrinckoucke près de Dunkerque. C'est une épreuve sportive en individuel ou en équipe mixte ou non dont les catégories d'âge vont de 12 ans à + de 70 ans. Au préalable, les compétiteurs doivent se présenter aux épreuves régionales, qualificatives au championnat de France. Les parcours, balisés, s'effectuent en aller-retour sur 100m et 400m en solo et 1000m en équipe de 3 ou 5. Les candidats peuvent concourir avec des outils de propulsion tels que pagaie, gants palmés, longe up...

2021 : le championnat de France a lieu à Hyères.
2022 : le choix s'est porté sur Sangatte (62).
Alors en 2023, cette belle aventure se déroulera-t-elle dans la Manche ?



IDEES RANDO

Depuis quelques années le comité, avec l'aide de ses baliseurs, réalise le balisage de circuits de randonnée en collaboration avec certaines collectivités territoriales : Saint-Lô Agglo, Côte Ouest Centre Manche et Granville Terre de Mer. Voici 3 de nos contributions que nous souhaitons partager avec vous :

« Au cœur de Saint-Lô »
2h45 /10 km
Balisage Bleu

Circuit péri-urbain au départ de l'office de tourisme. Il vous mènera au gré des ruelles et venelles, des Remparts à la Ferme de Bois Jugan (musée du Bocage Normand), à la Chapelle de la Madeleine, au Haras National, au vallon de la Dollée, à l'Ile Mosselman.

Fiche téléchargeable
sur www.ot-saintloagglo.fr

Saint-Lô AGGLO

« Les landes de Millières »
2h15 / 7 km
Balisage Jaune

Dépaysement total au cœur du Parc Naturel des marais du Cotentin et du Bessin, à découvrir au travers d'un parcours d'interprétation, dont les anciennes carrières du lac des Bruyères et la richesse des landes.

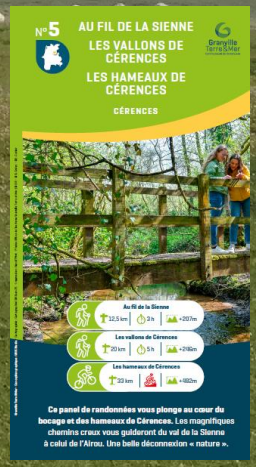
Fiche téléchargeable
sur www.tourisme-cocm.fr

Communauté de Communes Côte ouest Centre Manche

Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin

« Au fil de la Sienne »
3h00 / 12,5 km
Balisage Bleu

Au départ de la halte randonneur de Cérences, Les chemins creux vous guideront au cœur du bocage de la vallée de la Sienne et de ses nombreux hameaux.



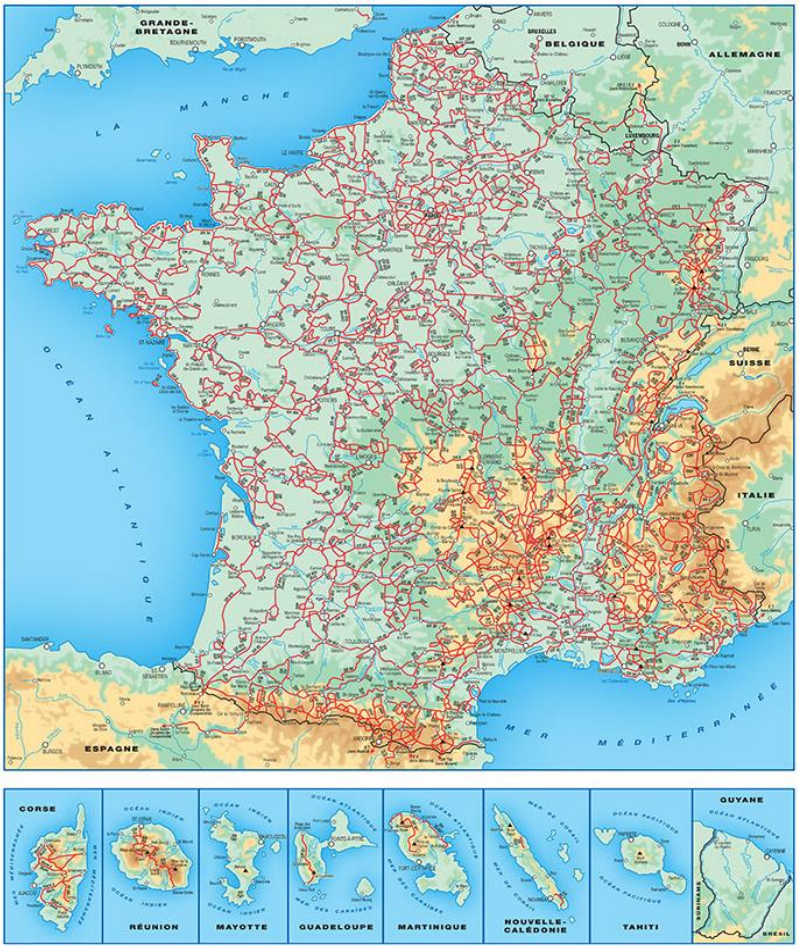
Fiche téléchargeable
sur www.tourisme-granville-terre-mer.com

Granville Terre&Mer
Communauté de Communes

L'HISTOIRE DE NOS GR®

Depuis 1947, sous la houlette des 115 comités départementaux et régionaux de la FFRandonnée, des milliers de baliseurs bénévoles ont jalonné, pinceaux à la main, en blanc et rouge pour les GR®, en jaune et rouge pour les GR de Pays ® (Grande Randonnée de Pays®), les 206 000 kilomètres de sentiers, que dessine, imagine, anime, valorise et entretient la FFRandonnée. En constante évolution, leur nombre est aujourd'hui de 345, répartis dans toute la France

Des itinéraires qui épousent souvent des voies ancestrales, parcourent des sites naturels d'exception, s'inscrivent à la croisée des chemins de la culture, de l'art, de la nature et du patrimoine, gardent les traces du passé, mais savent évoluer pour se tourner vers l'avenir. Voies de voyages, de découverte de soi et des autres, gage d'aventure, ces itinéraires sont le fruit du travail d'une fédération en mouvement, qui n'a eu de cesse - depuis sa création - d'aménager, de protéger et de mettre en lumière le terrain de jeux des randonneurs.



Plus de 70 ans de complicité entre les hommes et les chemins

C'est à **Jean Loiseau** que nous devons la création des sentiers GR®. Passionné de marche et de nature, il parcourt les chemins de France et d'Europe, boussole et carte en main pendant une dizaine d'année après la première guerre mondiale.

- **En 1936**, l'apparition des congés payés lui donne envie de partager sa passion de la marche. Il se renseigne sur les différents moyens de balisage de par le monde et s'intéresse particulièrement au parc des Appalaches aux Etats-Unis où le sentier à suivre est indiqué par des marques de couleurs peintes sur différents supports. Soutenu par le Camping Club de France, il met au point en 1946, les règles de signalisation du balisage GR® composé d'un trait rouge surmonté d'un trait blanc.

- **En 1947**, le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée est créé, sonnant ainsi le point le départ d'une belle et grande aventure, celle de la future FFRandonnée. La même année, le premier tronçon du GR® 3 est inauguré à Orléans. L'année suivante c'est au tour du GR® 1 en Ile-de-France. Un premier tronçon est inauguré entre Dammartin-en-Goel et Orry-la-Ville.

- **En 1951**, le GR® Tour du Mont Blanc est réalisé. L'année suivante, les GR® totalisent 1000 km de sentiers. Le premier descriptif du GR® 3 est publié dans la revue « Camping Plein Air ».

- **En 1957**, parait le 1er topoguide du GR® 1, c'est le début d'une longue série.

- **En 1964**, la boucle du GR® 1 est achevée, le topo guide est publié dans la foulée.

- **En 1971**, le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée est reconnu d'utilité publique.

- **En 1978**, le CNSGR devient la Fédération Française de la randonnée pédestre. La fédération assure désormais la représentation des randonneurs tout en conservant la mission technique du CNSGR : reconnaitre, baliser, et entretenir des itinéraires de randonnée, et publier les descriptifs correspondants.

LA MISSION DE BALISEUR EN VIDEO

Benoit, Pascale, Michel, Vincent, Louisette, Etienne, Claudie

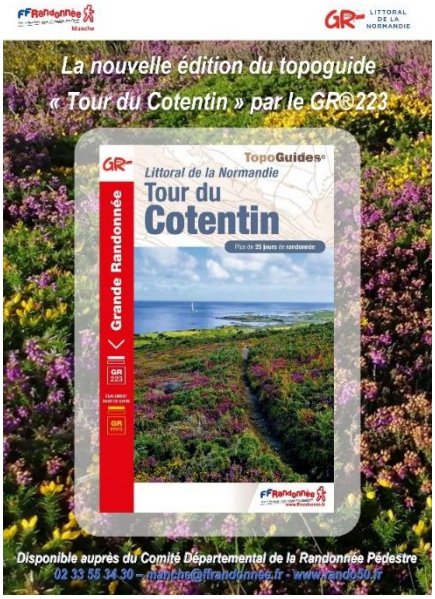
Jeudi 3 juin, 7 baliseurs de la côte Nord du département se sont retrouvés sur le sentier littoral pour un chantier de rénovation du balisage du GR®223. Le lieu du rendez-vous était fixé dans la commune de Réthoville (Vicq sur Mer) où ils furent rejoints par Xavier Lachenaud, vidéaste pour Latitude Manche, pour vivre le temps d'une journée la mission et les motivations de ces baliseurs d'itinéraires de randonnée.

Après étude de la carte, certains sont partis à l'ouest vers La pointe des mares tandis que les autres se dirigeaient à l'est vers la pointe de Néville. Après une pause méridienne au pied des bunkers de Néville, ils continuèrent leur progression de balise en balise jusqu'au petit port de Roubary, soit 11,5 km de sentier balisé dans la journée.

Afin de partager cette belle journée avec vous tous, baliseurs, randonneurs et pourquoi pas futurs baliseurs, nous vous invitons à cliquer sur le lien suivant : https://www.facebook.com/attitudemanche/videos/206668598015486/

Photo©Xavier Lachenaud : En partenariat avec latitude Manche, reportage sur les baliseurs.

TOUR DU COTENTIN PAR LE GR®223



Le samedi 5 juin au Manoir du Tourp, à Omonville-la-Rogue, sur le lieu de l'exposition photographique "Rivages", le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre a présenté la **16ème** édition du topoguide de Grande Randonnée pédestre réalisée par la FFRandonnée en compagnie des baliseurs de l'itinéraire.

Après un rappel historique de la création du GR®, Benoit Allix, Président de la commission Sentiers et Itinéraires du CDRP 50 a exposé les nouveautés de l'itinéraire 2021 ainsi que les projets d'enrichissement envisagés.

Partir le temps d'une journée, d'un week-end, d'une semaine ou plus à la découverte de ce long sentier aux ambiances surprenantes et envoûtantes, vivre une expérience unique en parcourant des paysages maritimes si divers et rencontrer des gens fiers de leur pays, voilà ce que propose ce topoguide qui vous invite à suivre les marques Blanc-Rouge qui vous mèneront de la Baie des Veys à la baie du Mont-Saint-Michel.

OMONVILLE-LA-ROGUE. Parution de la 16e édition du topoguide de Grande Randonnée pédestre réalisée par la FFR

« Tour du Cotentin » : plus de 25 jours de randonnées

HIER au manoir du Tourp et au cœur de l'exposition extérieure « Rivages, le GR 223 en 14 étapes » qui invite à une magnifique randonnée photographique composée d'une quarantaine de tirages grand format de Carentan au Mont-Saint-Michel, la FF de randonnée Manche, représentée par Étienne Amourette, président du comité départemental de la Manche, Michel Dimpault, président du comité Normandie, Benoît Allix, président de la commission sentiers et itinéraires départementaux, ont présenté l'édition 2021 du topoguide « Tour du Cotentin par le GR 223 » réalisée par la FFR.

400 km de rando

Cette communication en phase avec le début de la saison touristique était effectuée en compagnie des baliseurs de l'itinéraire avec la présence d'Odile Thominet, vice-présidente au Cotentin en charge de la Valorisation du patrimoine et des équipements touristiques et de loisirs, Manuela Mahier, maire de la Hague, et François Favier pour Latitude Manche.

Pour commencer cette présentation, un rappel historique de la création du GR 223 sur près de 400 kilomètres de randonnées principalement en bordure de littoral était effectué puis une présentation du travail des baliseurs, le patrimoine et ses histoires locales ainsi que ses nouveaux tracés réalisés par des bénévoles du comité départemental de la randonnée pédestre de la Manche.

Comment est né cet itinéraire ? : « C'est une belle histoire qui débuta en 1977 grâce à une équipe d'amateurs de grandes randonnées, cet itinéraire fut créé, balisé puis porté à la connaissance du grand public avec la publication du premier topoguide », rappelait Benoît Allix.

Nouvelle édition tous les deux ans

Et aujourd'hui qui élabore ce topoguide ? : « Le Comité départemental de la randonnée pédestre de la Manche (CDRP50), représentant de la Fédération de la randonnée, avec la mobilisation d'un groupe d'une cinquantaine de baliseurs bénévoles, conçoit les modifications d'itinéraires, rédige le descriptif détaillé et thématiques (histoire, faune, flore…) à l'appui de photos. Pour finir, les bénévoles assurent le balisage sur tout le parcours de 346 km. »

Cet itinéraire enrichi au fil du temps s'appuie maintenant en grande partie sur le sentier du littoral, et est baptisé : « GR 223 Littoral de Normandie/Tour du Cotentin ». Il relie Carentan au Mont-Saint-Michel en passant par les plages du débarquement, les Tours Vauban de l'île Tatihou, Barfleur, la grande rade de Cherbourg, la pointe de la Hague, la côte des Havres et Granville.

Partir le temps d'une journée, d'un week-end, d'une semaine ou plus à la découverte de ce long sentier aux ambiances surprenantes et envoûtantes, vivre une expérience unique en parcourant des paysages maritimes si divers et rencontrer des gens fiers de leur pays, voilà ce que propose ce topoguide qui vous invite à suivre les marques Blanc-Rouge qui vous mèneront de la Baie des Veys à la baie du Mont-Saint-Michel.

Ph. Q.

► En vente en librairie, dans les offices de tourisme et sur le site du comité www.rando50.fr (rubrique itinéraires et topoguides).

➔ La présentation de la 16e édition de « Tour du Cotentin », topoguide de Grande Randonnée pédestre réalisée par la FFR, a été faire au Manoir du Tourp.

De la Côte d'Albâtre aux falaises du Bessin

Un autre topoguide a été présenté : « De la Côte d'Albâtre aux falaises du Bessin » qui réunit le GR 21 et le départ du GR 223 à Honfleur pour aller vers Carentan. Un itinéraire maritime qui longe la côte du Tréport au Havre (Seine-Maritime) et rejoint par le pont de Normandie Honfleur pour aller vers Carentan. Il tisse les liens entre des sites emblématiques tels que les plages de Normandie mondialement connues depuis le Débarquement de 1944, les sites remarquables (falaises d'Étretat et des Vaches Noires…), les sites inscrits au Patrimoine Mondial de l'Unesco comme Le Havre et permet également la découverte de villes et villages touristiques (Saint-Valéry-en-Caux, Honfleur, Deauville, Cabourg…) ainsi que de nombreux ports (Dieppe, Fécamp, Port-en-Bessin…) avant de partir ensuite randonner avec le « Tour du Cotentin ». « 20 jours à longer les côtes de la Normandie à la découverte des villages et ports de pêches. »

Selon le bilan touristique dressé par Latitude Manche à la sortie du déconfinement, la fréquentation du GR®223 a augmenté de 23 % en mai 2021 par rapport à mai 2019, ce qui démontre que les touristes recherchent les activités de pleine nature, le grand air et le ressourcement. ***(Source : PDM – vendredi 18/06/2021 – TOURISME « Latitude Manche présente le bilan dans le département »)***

LA MANCHE A PIED - MILLESIME 2021

Toujours 51 PR® pour découvrir la Manche de la Baie du Mont-Saint-Michel, théâtre des plus grandes marées d'Europe, jusqu'aux marais et falaises du Cotentin, la Manche est un étonnant "jardin" fait d'eau, de sable et de roche.

Et si le fameux Sentier des Douaniers parcourt ces paysages de dunes et de prés salés, les chemins sillonnent également des pays où dominent des paysages de bocage : verts pâturages où paissent vaches, moutons et chevaux, haies vives bordées d'aubépines et de noisetiers.

Ces paysages s'enrichissent d'un patrimoine architectural et historique remarquable : abbayes, châteaux, cathédrale de Coutances, Villedieu-les-Poêles célèbre pour le travail du cuivre et les plages du Débarquement

Nouveautés 2021, cette édition introduit deux nouveaux PR® et 10 PR® ont été remaniés.

Le havre de la Vanlée

16

3h
10km

Le Havre de la Vanlée, véritable lien entre la terre et la mer. Abrité derrière une flèche dunaire, dont l'extrémité se nomme « le bout du monde ». Découvrez un vaste pré-salé traversé par une route submersible recouverte lors de grandes marées où ovins vont et viennent à leur gré.

S SITUATION
Bricqueville-sur-Mer, à 12 km au nord de Granville par la D 971, D20 et D 375

P PARKING
route des Salines

B BALISAGE
jaune

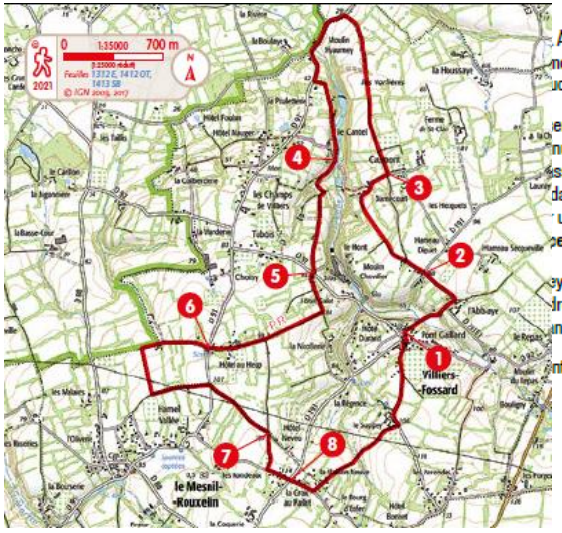
! DIFFICULTÉS !
• Tenir compte des horaires des marées
• Activité d'élevage, bien refermer derrière soi les barrières présentes dans le marais.

La Vallée de la Jouenne

32

3h
10km

Fin juin 1944, Villiers-Fossard fut le lieu de combats acharnés (bataille de la cote 108) pour les troupes américaines dans leur avancée difficile vers Saint-Lô. La vallée de la Jouenne, petit affluent de la Vire, a depuis retrouvé son calme et sa douceur. Anciens moulins et retenues d'eau agrémentent ce parcours empruntant de nombreux chemins creux du bocage saint-lois.



S SITUATION
Villiers-Fossard, à km de Saint-Lô

P PARKING
place de l'église

! DIFFICULTÉS !
• Reconstruction du Saint-lois

Filière PRATIQUANT

Formations	Lieux	Dates
Pratiquer Longe-Côte /Marche-Aquatique	Asnelles (14)	Juin 2022
Pratiquer Rando Découverte	Petit Couronne (76)	Samedi 5 mars 2022
	Fermanville (50)	Samedi 5 novembre 2022
Pratiquer Marche Nordique	Petit Couronne (76)	Samedi 26 février 2022

Filière ANIMATEUR

Formations	Lieux	Dates
Brevet Fédéral Animateur Marche Nordique	Petit-Couronne (76)	12 et 13 mars 2022 (Stage initial) 11 et 12 juin 2022 (Stage final)
Brevet Fédéral Animateur Longe-Côte /Marche-Aquatique	Asnelles (14)	JUIN (Stage initial) OCTOBRE (Stage final)
Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité	Petit-Couronne (76)	Samedi 26 mars 2022
	Fermanville (50)	Samedi 19 novembre 2022
Brevet Fédéral d'Animateur de Randonnée	Vernon (27)	18 au 19 juin 2022 (Stage initial) 8 au 9 octobre (Stage final)
Tronc commun au	Petit-Couronne (76)	Samedi 29 janvier 2022
	Houlgate (14)	Dimanche 3 avril 2022
	Houlgate (14)	Samedi 1 octobre 2022

Modalités et inscriptions sur https://formation.ffrandonnee.fr/

LE LABEL SANTE

A travers son plan fédéral « FFRandonnée 2021-2028 », la FFRandonnée affirme un positionnement fort dans les domaines du bien-être et de la santé.

Pour répondre à cet objectif, ses clubs labellisés Santé offrent un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes capables de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers et sans équipement médical, mais dont les possibilités physiques sont diminuées du fait :

- D'une sédentarité importante, du vieillissement, d'un manque de confiance en soi,
- D'un surpoids, d'un diabète, d'une immobilisation prolongée (suites d'interventions chirurgicales ou de chimiothérapie), …
- De pathologies chroniques stabilisées : cardiopathies, bronchopathies…

N'entrent donc pas dans ce cadre, les personnes présentant une déficience motrice (paralysie), sensorielle (malvoyant ou malentendant) ou mentale nécessitant un équipement et un accompagnement spécifique de personnes en situation de handicap.

A partir de 2021 le label Santé pourra s'étendre aux disciplines marche nordique et longe côte avec le « label marche nordique Santé » et le « label longe côte Santé ».

Cette spécificité assure une reconnaissance légitime auprès de tous. Elle confère à l'association qui satisfait au cahier des charges un gage de sécurité en matière de Sport Santé.

Un club labellisé Santé, ce sont :

- Des sorties régulières
- Des promenades culturelles
- Des séances plus courtes et plus douces
- Le plaisir de se retrouver entre amis
- Une ambiance conviviale et chaleureuse
- Des sorties adaptées à l'état physique de chacun
- Un encadrement par un animateur formé et compétent

Les associations labellisées Santé sont facilement identifiables via le logo. Concrètement, cela signifie que :

- C'est un club affilié à la FFRandonnée, dont le label santé a été accordé par les équipes Santé départementale, régionale et nationale de la FFRandonnée,
- Un club avec au minimum un animateur ayant suivi la formation Santé ou Rando Santé,
- Tous ses membres sont licenciés et assurés par le contrat fédéral.

L'ancien label « Rando Santé » reste valable. Si le club est déjà labellisé Rando Santé, il est inutile de redemander le label pour la randonnée. En revanche il est nécessaire de faire une demande pour les disciplines marche nordique Santé ou longe côte Santé.

NOUVELLE PROCEDURE POUR LA DELIVRANCE DU LABEL SANTE

Les comités départementaux et régionaux sont maintenant impliqués dans l'étude des dossiers de demandes de label des clubs FFRandonnée. Ils accompagnent les clubs dès le départ du projet ou de la demande et donnent un avis. L'équipe nationale Sport Santé s'appuiera sur ces avis pour délivrer les labels Santé.

Pour toute information complémentaire, écrivez à randosante@ffrandonnee.fr

CARNET DE RANDO

Dans ce carnet de rando, Michel du CDRP 50, a souhaité partager la découverte de Carentan et de ses Marais.

Nos villes recèlent de nombreux trésors cachés voire oubliés. Alors profitons d'une belle journée automnale ou hivernale pour les découvrir ou redécouvrir. Ainsi Carentan, Porte du Cotentin et Capitale du Marais, mérite le détour.

La visite peut ainsi s'articuler : Circuit urbain historique le matin (2 heures ½ environ) suivi d'un pique-nique face au port ou sur les berges du canal puis d'une petite boucle (8 à 9 kms) dans l'après-midi menant aux portes à flots de la Barquette et à la Maison du Parc des Marais (Ponts d'Ouve).

A l'Office de Tourisme, vous pourrez vous procurer gratuitement le plan du parcours historique et patrimonial « A Pied dans l'Histoire » balisé de place en place au sol par deux empreintes de pas de couleur verte.

Sources : Guide du parcours Histoire et Patrimoine de l'Office de Tourisme baie du Cotentin, Mairie de Carentan les Marais, PNR des Marais du cotentin et du Bessin, Documents et Photos personnels

Carte de référence : IGN série bleue 1312 SB

Au fil de ce parcours, différentes stations aménagées vous permettront d'appréhender et de découvrir :

- ***Les Arcades Médiévales, vestiges d'un marché couvert du XIVème siècle***

- ***L'imposant Lavoir des Fontaines avec son bassin à ciel ouvert entouré d'une large allée couverte. Une magnifique gargouille en forme de dauphin alimente le bassin en eau. Des graffitis sur les piliers supportant la toiture de l'allée couverte témoignent du passage au lavoir de quelques-uns des 2500 soldats Belges réfugiés à Carentan durant la Première Guerre Mondiale.***

- ***De nombreux hôtels particuliers***

- ***Le Couvent des Augustines. L'aile gauche polychrome, la plus ancienne, date du milieu du XVIIème siècle. Le corps principal du bâtiment, construit au début du XVIIIème siècle abrite l'Hôtel de Ville depuis 1926.***

- ***L'Eglise Notre Dame dont l'importance s'explique par la position de Carentan, unique lieu de passage entre le Cotentin et le reste du Duché de Normandie. Edifiée au XIème siècle et détruite lors de la Guerre de Cent Ans, elle fut reconstruite à partir du XVème siècle puis enrichie et agrandie au fil des siècles (Chapelle du Rosaire, façade Sud richement sculptée, etc.). L'église possède un ensemble remarquable de vitraux pour la plupart du XVème siècle. Une verrière moderne, réalisée en 1955 en l'honneur de la libération de Carentan, représente des scènes de guerre (parachutages, exode, soins aux blessés). Un détail pittoresque : * une cheminée sur le toit de l'église ! Elle servait à chauffer le logement du sacristain installé dans l'église.***

- ***Les vestiges d'un riche passé industriel (laiterie et briqueterie Lepelletier)***

- ***La Rue du Château qui menait au château, aujourd'hui disparu.***

Terminons par le Port et son canal d'accès à la mer qui offrent de nombreux emplacements de pique-nique. Avant le pique-nique, quelques mots sur l'histoire de ce port très actif jusqu'aux années 1940 et reconverti aujourd'hui en port de plaisance où vous aurez peut-être la chance d'apercevoir le Drekkor, réplique d'un drakkar Viking.

La présence d'un port remonte à l'époque Gauloise. Détruit lors des invasions barbares, il est reconstruit au Moyen Age. Port de marchandises, dont le vin, il alimentait les gabares naviguant dans le marais et desservant l'intérieur du Cotentin. (la Douve était alors navigable sur une bonne partie de son cours).

A partir du XVIIIème siècle, l'ensablement condamnait progressivement le port d'où un programme de grands travaux d'abord sous l'impulsion de Napoléon 1er qui lançait la construction d'un grand canal devant traverser tout le Cotentin et permettre ainsi d'éviter les menaces Anglaises au large de Cherbourg. Le chantier fut abandonné et il n'en subsiste que le « Canal des Espagnols » dans le marais à l'Ouest de Carentan.

Des travaux importants reprirent en 1840 avec construction d'une écluse et remise à hauteur des accès (canal du Haut Dyck). Le port entrait en service en 1847. Le trafic va se développer entre Le Havre et Carentan, synonyme de prospérité pour la ville jusqu'à la Seconde Guerre Mondiale où les écluses seront détruites. Le rétablissement de l'activité (nautisme et plaisance) interviendra en 1981.

Après le pique-nique, confortablement assis sur un des bancs avec vue sur le port, cheminer le long du canal (rive gauche), passer le « Pont Canal » et poursuivre jusqu'à l'écluse, toute proche de l'embouchure de la Douve dans le chenal d'accès à la mer. L'écluse est d'ailleurs un des meilleurs endroits pour observer le mascaret lors des grandes marées (se poster 2h1/2 avant l'heure de la pleine mer selon les horaires de la côte Est du Cotentin).

Ne pas traverser l'écluse* et revenir sur ses pas sur 400m environ où l'on trouvera, juste avant le Pont Canal, un chemin à droite qui permet de rejoindre La Barquette et ses portes à flots. Ces portes, installées dès le milieu du XVIIIème siècle ont bouleversé l'économie agricole locale en rendant les marais accessibles durant 9 mois de l'année au lieu de 3ou 4 mois auparavant. Avant la mise en place de ces portes, l'effet de la marée se faisait sentir jusqu'à Saint Sauveur Le Vicomte.

L'endroit, stratégique pour assurer la jonction terrestre entre les plages d'Utah et Omaha, fut l'objet d'âpres combats très meurtriers dans les jours suivant le Débarquement. Il en gardera le surnom évocateur de « Coin de l'Enfer » (« Hell's Corner »).

Traverser la Douve en passant au-dessus des portes puis rejoindre le Château Bellenau et Le Mont. Du Mont, prendre le chemin à travers le marais pour rejoindre les Ponts d'Ouve et la Maison du Parc des Marais. En hiver, le chemin peut être inondé. Deux solutions : les bottes ou poursuivre par la route jusqu'à l'ancienne Nationale 13 qui passe aux Ponts d'Ouve.

En plus de l'espace d'exposition, la Maison du Parc propose parcours de découverte et sentiers de promenade jalonnés d'observatoires pour la découverte des oiseaux. La hauteur d'eau hivernale peut restreindre les possibilités de promenade mais vous aurez la chance d'y observer les « marais blancs » et leurs multiples effets de lumières.

Retour à Carentan par la route et les ponts sur la Jourdan, la Douve, la Groult et la Madeleine. *en traversant l'écluse puis en prenant le chemin à droite, option possible d'un retour direct à Carentan par la rive droite du canal.

M.D.

LA PRESSE DE LA MANCHE
DIMANCHE
actu.fr/la-presse-de-la-manche.fr
Dimanche 28 février 2021 - N° 1779

Prendre l'air sur les chemins de la Manche

Ces vacances d'hiver sont plus que jamais l'occasion de profiter de nos chemins et sentiers à une autre saison, de profiter des paysages et du patrimoine de la Manche en se laissant guider par les balises et panneaux qui jalonnent les parcours.

Page 1

LOISIRS. Avec l'arrivée des beaux jours, le balisage des itinéraires de randonnée reprend

Un nouveau sentier tracé sur la côte Est du Cotentin

13 KILOMÈTRES d'un nouveau tracé ont été balisés ce mardi par six bénévoles du comité départemental de la randonnée pédestre de la Manche.

Ces quelques bornes sont une modification de l'itinéraire du « Sentier des douaniers », le GR 223, itinéraire de grande randonnée qui suit le littoral de la presqu'île de la Manche.

Le tronçon entre Quinéville et Émondeville emprunte de nouveaux chemins et ne passe plus par Montebourg (où d'autres parcours permettent de profiter des environs), mais par Azeville et sa batterie, Saint-Marcouf et la batterie de Crisbecq, puis Dangueville, avant de prendre la direction de la mer pour retrouver plus rapidement le littoral.

Sites historiques et bord de mer mis en avant

Les itinéraires de randonnée s'adaptent aux évolutions des paysages dans lesquels ils sont proposés et changent avec la volonté d'offrir aux promeneurs le meilleur aperçu des étendues traversées, avec des étapes confortables en matière d'hébergements, ravitaillements…

« La raison principale à ce nouveau tracé entre Quinéville et Émondeville, c'est de donner plus de place à l'histoire du département de la Manche », explique Claudie Runavot, pour le comité départemental de randonnée pédestre.

Et d'ajouter : « On a souhaité proposer une randonnée en deux étapes : une première journée dans les pas des Américains, entre Utah Beach et Sainte-Mère-Eglise, et une seconde passant par les défenses allemandes, les batteries d'Azeville et Crisbecq. »

Le choix a été homologué par la Fédération française de la randonnée pédestre et présenté aux élus des territoires concernés.

Ce nouvel itinéraire sera détaillé dans les éditions 2021 des topoguides *Littoral de Normandie*, *Tour du Cotentin* (sortie prévue au mois d'avril) et *La Manche à pied* (début juin). L'ancien itinéraire va, lui, être débalisé dans les prochains jours.

➔ Premières balises peintes sur le nouvel itinéraire du GR 223, entre Quinéville et Émondeville.

Des balisages surveillés de près

Cette opération marque le début de la saison pour les dizaines de bénévoles baliseurs, qui vont inspecter et effectuer l'entretien des marques nécessaires pour guider sur les itinéraires.

Chaque année, des baliseurs bénévoles sortent les pinceaux pour rafraîchir les balises peintes tous les 200 mètres environ (avec une flèche indiquant la direction quand il le faut) le long du GR 223 dans la Manche, mais aussi des 51 PR (itinéraires de promenades et randonnée) et des GRP (itinéraires de grande randonnée de pays), soit 2 300 kilomètres de sentiers balisés.

Rouge et blanc pour le GR, jaune pour les PR et rouge et jaune pour les GRP.

Le balisage suit la charte officielle du balisage de la fédération. Chaque bénévole qui se propose à la tâche doit donc être formé, à l'occasion d'un stage de deux jours, avec théorie et pratique.

Le matériel pour cette nouvelle saison va être distribué à la mi-avril (à Bion et Brécey le 13, à Portbail le 14, à la Lucerne-d'Outremer le 15 et à Marigny le 16 avril).

172 bénévoles

veillent cette année à l'entretien des balises sur les sentiers de randonnée de la Manche, dont 21 nouvelles recrues auprès du comité départemental de randonnée pédestre.

S'adaptant aux évolutions des pratiques des randonneurs, un volet numérique est aussi assuré depuis quelques années : « Les collecteurs numériques bénévoles ont pour mission de parcourir les chemins non seulement pour enregistrer la trace, mais aussi pour recenser tous les équipements présents à proximité. »

G. L.

► Plus d'infos : le comité départemental de randonnée pédestre au 02 33 55 34 30 ou sur manche@ffrandonnee.fr.

SOLIDARITÉ

Les notaires se mobilisent pour soutenir les étudiants

Le Conseil supérieur du notariat (CSN) met en place un dispositif de solidarité pour aider les étudiants à faire face aux conséquences de la crise de la Covid-19. Cours à distance, manque de relations sociales et d'échanges, logements de taille réduite, perte de jobs étudiants…, les restrictions liées au contexte sanitaire accentuent les situations d'isolement et de précarité pour la population étudiante. Les Notaires de France soutiennent les étudiants avec deux grandes actions de solidarité. L'une à destination de tous les étudiants et l'autre à destination des étudiants en droit. Une collecte de dons a déjà débuté auprès de tous les notaires, en partenariat et sous l'égide de la Fondation de France (https ://bit.ly/37NFVqg). Plus de 300 notaires seront mobilisés dans toute la France pour répondre à leurs questions sur leur parcours et à leurs interrogations en termes d'orientation

Contact rédaction
02 33 97 16 20
LA PRESSE DE LA MANCHE

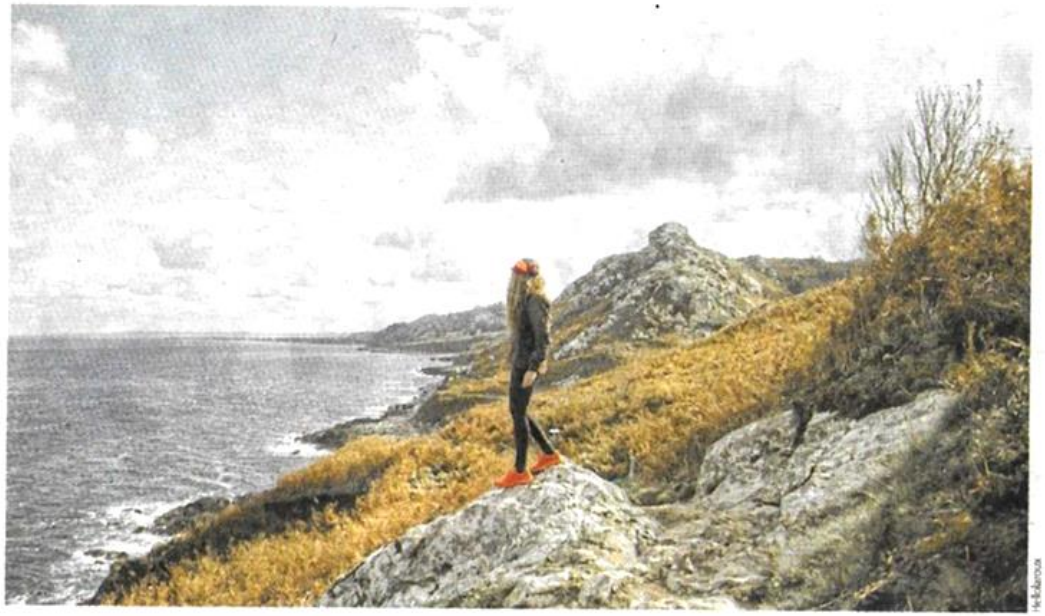
Correspondant :
Philippe Quevastre - 06 80 99 64 13 - philippe.quevastre@wanadoo.fr

OMONVILLE-LA-ROGUE. Exposition « Rivages : le GR 223 en 14 étapes » dans les extérieurs du manoir du Tourp

Une magnifique invitation photographique à la randonnée

DE CARENTAN au Mont-Saint-Michel, Amélie Blondiaux vous invite à une magnifique randonnée photographique, à découvrir sur 36 panneaux installés dans les parties extérieures du manoir du Tourp.

« On a la chance de pouvoir exposer en extérieur, car tout le reste est bloqué et l'on ne sait pas jusqu'à quand. Cette exposition montre que dès qu'on en a la possibilité, même si c'est compliqué, on occupe l'espace », explique Manuela Mahier, maire de La Hague.



➔ Dans son exposition au manoir du Tourp, Amélie Blondiaux retrace en une quarantaine de photos son périple de 440 km sur le GR 223, de Carentan au Mont-Saint-Michel.

L'œuvre d'Amélie Blondiaux

Chaque année, l'exposition photographique extérieure du manoir du Tourp est un événement attendu et fort apprécié des visiteurs. Après « Havres et petits archipels de la Manche » et « La vie sauvage en Cotentin », c'est cette fois le véritable récit d'un voyage sensible et authentique qui est présenté. « Rivages : le GR 223 en 14 étapes » est un embarquement immédiat sur le chemin du littoral, « comme une courbe féminine, sensible, rude et indomptée depuis la baie des Veys jusqu'à la Merveille ».

« L'idée de cette exposition était de mettre en valeur le GR 223, qui est le produit d'appel pour les randonneurs dans la Manche. C'est aussi un concours de circonstances, car j'avais lu dans *La Presse de la Manche* que l'agence Latitude Manche avait fait venir des blogueurs pour faire le GR 223 en octobre dernier. J'ai donc sauté sur l'occasion avec l'idée de cette exposition tel un carnet de voyage, avec ses étapes et le ressenti de ses randonneurs. Puis de fil en aiguille, le projet a pris forme », explique Floriane Anger-Valognes, directrice du manoir du Tourp.

Le GR 223 est un sentier de grande randonnée long de 446 kilomètres. Et pour Amélie Blondiaux et son compagnon Benjamin, il a été un terrain de jeu ou plutôt de marche qui leur a permis de découvrir la pluralité du département, notamment les nombreuses facettes du littoral.

La Manche à pied en 14 jours

« Cette exposition aspire à résumer ces 14 étapes en une quarantaine de tirages grand format, qui sont présentés sous forme d'un carnet de voyage XXL, avec les moments forts de notre itinérance, explique la photographe. À chaque grande étape, j'ai ajouté des rappels kilométriques pour qu'ils puissent rendre compte de la progression de la randonnée, ainsi qu'une carte visuelle pour que les visiteurs puissent bien situer l'étape en question. »

Et de poursuivre : « 14 jours de marche, soit plus de 70 heures, à contempler ce rivage s'échancrer avec passion et violence, se submerger, se retirer puis revenir pour mieux repartir. Inlassablement sans bruit ou avec fracas. »

Marcher plus de 400 kilomètres, c'est aussi voir des lieux différents, un patrimoine, des petits ports, des vestiges d'antan, des plages lunaires et des falaises escarpées… Bref, une nature sauvage et préservée qui s'égrène au fil de l'exposition.

Ce parcours qui s'est déroulé aussi bien sous le soleil que la pluie, Amélie Blondiaux invite donc à le partager et à le faire connaître, avec pourquoi pas un sac à dos et des chaussures de marche pour vivre une aventure identique à cette exposition. « À l'ère du numérique, on souhaite tout voir rapidement. J'ai donc pris le contre-pied de cette tendance pour revenir à l'essentiel, à un tourisme plus lent. »

▶ L'exposition « Rivages : le GR 223 en 14 étapes » est à découvrir jusqu'au 1er novembre dans les extérieurs du manoir du Tourp, à Omonville-la-Rogue. Entrée libre. Plus d'infos au 02 33 01 85 89 ou sur www.letourp.com. Pour suivre les carnets de voyage d'Amélie et de Benjamin, rendez-vous sur le site hellolaroux.com ou sur la page Instagram Hellolaroux.

Correspondante :
Nathalie Bonnemains-Geismar - 06.07.61.44.05 - natgeisbonnemains@wanadoo.fr

FERMANVILLE. Balisage des chemins de randonnée

Un changement d'itinéraire officialisé dans le Topoguide 2021

LES BALISEURS locaux sont sur le terrain avec la mission d'actualiser le changement d'itinéraire qui apparaît dès ce printemps dans la nouvelle version du Topoguide édité par le Département.

Alors, pinceaux, pots de peinture, sécateur et scie à main sont de sortie. Claude Letollec et Alain Bonnet se sont attachés à réaliser ce nouveau balisage dans les règles de l'art.

Ces membres de l'équipe des baliseurs du secteur Cotentin Nord-Est font partie des 172 baliseurs du Comité de randonnée pédestre de la Manche et veillent sur 2 500 km d'itinéraires de sentier. Aujourd'hui, Alain et Claude sont sur l'itinéraire de grande randonnée de pays du Val de Saire qui est balisé en jaune et rouge. « On s'applique à gratter un bout d'écorce, sans rien abîmer, pour poser le ou les traits de peinture jaune et rouge. Le pire étant la pose de peinture sur un coin de granite. Là, pour réaliser une surface plane, il faut un petit quart d'heure. Pas facile de faire le petit trait de peinture droit », expliquent Claude et Alain.

La forme et la taille des balises sont fixées par la Fédération de randonnée pédestre nationale qui détermine leurs dimensions en campagne et en ville. Le cheminement sur le secteur de Fermanville a changé et doit être mis en conformité avec le descriptif qui paraîtra prochainement dans le nouveau Topoguide, Tour du Cotentin, édition d'avril 2021.

De belles découvertes

Le nouvel itinéraire passe maintenant par le chemin du Petit-Moulin, puis la petite route de la Bulotte, traverse le mont Varin, redescend par la chasse du Clocher et rejoint la vallée des Moulins près du petit pont sur le Poult. Le sentier du pays de Val de Saire d'une longueur de 35 km, commence à Fermanville, traverse les communes de Carneville, Théville, Brillevast, Le Vast, La Pernelle, Anneville-en-Saire et Montfarville pour arriver au port de Barfleur. Il est l'un des parcours du Tour du Cotentin qui totalise dans son ensemble quelque 700 km d'itinéraires.

➔ Alain Bonnet et Claude Letollec s'attachent à baliser le nouveau circuit emprunté par le sentier de randonnée.

▶ Le Topoguide de la Fédération de randonnée pédestre, Tour du Cotentin, numéro 200, va être en vente à partir du 15 avril.

VAROUVILLE

Permanence sur le compostage

Ce mercredi 7 avril de 9 h 30 à 12 heures et 13 h 30 à 17 h 30, rue Detesneville, les ambassadeurs du tri et de la prévention seront présents à la déchetterie de Varouville pour renseigner sur le compostage ou pour acquérir un composteur.

Correspondante :
Nathalie Bonnemains-Geismar
06.07.61.44.05
natgeisbonnemains@wanadoo.fr

VICQ-SUR-MER. Le point sur le tracé du sentier de randonnée

Des baliseurs se penchent sur le parcours du GR 223

AVEC la saison touristique qui approche, des randonneurs particuliers, un peu bariolés de touches de couleurs et équipés de quelques outils de jardin arpentent le sentier de randonnée qui longe la côte entre Bretteville-en-Saire et Saint-Vaast la Hougue.

Pour cette étape dédiée à la portion Vicq-sur-Mer-Barfleur, c'est une équipe de six personnes qui a assuré le passage en revue de la bonne tenue du sentier autour de sa signalisation, de sa praticabilité et de la pertinence de son tracé.

La pause méridienne du pique-nique décidée au pied des blockhaus de Néville-sur-Mer a été l'occasion de faire le point et de délivrer quelques messages autour du problème d'incivilité parfois récurent sur des portions précises, notamment à Bretteville. « Régulièrement, le marquage est effacé ou dégradé. Pour essayer de rentrer en contact avec la personne qui sévit, nous avons même mis des petites affiches aux endroits concernés avec le contact du bénévole en charge de la portion concernée, au niveau du Clos-Girard. Si ces actes perdurent, nous envisageons de porter plainte », explique Étienne Amourette, président du Comité départemental de la randonnée pédestre.

Côte Est | Val de Saire

Nouvelle édition du Topoguide

La 16e édition du Topoguide du Tour du Cotentin vient de sortir. Le GR223, ou plus communément appelé « sentier des douaniers », est un parcours pédestre qui s'étend sur tout le Cotentin. « Que vous soyez marcheur averti ou simple promeneur, le Topoguide du Tour du Cotentin est l'indispensable qui va vous guider par ce sentier qui n'aura de cesse de vous surprendre. La diversité et la beauté des paysages font que ce sentier pédestre étonne toujours », souligne le président du Comité départemental.

► Topoguide Tour du Cotentin, édition 2021 disponible en librairie, office de tourisme et via le site internet : rando50.fr au prix de 15,90 €.

➔ Des bénévoles du Comité départemental de la randonnée pédestre ont assuré une journée de balisage du sentier de randonnée GR 223 entre Vicq-sur-Mer et Gatteville.

SAINT-VAAST-LA-HOUGUE

Réunion du conseil municipal ce soir

Conseil municipal ce soir à 20 h 30, salle Max-Pol-Fouchet.

QUETTEHOU

Visite du jardin de La Gervaiserie

Les visiteurs découvriront un jardin aménagé à partir de buis anciens qui ont constitué des chambres de verdure, offrant des ambiances variées autour de pièces d'eau. Rendez-vous samedi 12 et dimanche 13 juin de 14 h à 18 h, 2, rue du Vieux-Presbytère, La Gervaiserie. Tarif : 3 €. Contact : 02 33 54 13 29.

OF 13 07 2021

De nouveaux circuits de randonnées

La Lucerne-d'Outremer – Granville Terre et Mer (GTM) concrétise son Schéma intercommunal d'itinérance et de randonnée en proposant désormais 700 km d'itinéraires de randonnée.

Granville Terre et mer (GTM) propose un nouveau schéma d'itinérance et de randonnée de 700 km. La mise en œuvre de ce schéma fait après l'élaboration en 2019 d'une offre de quatorze itinéraires pédestres balades familles en partenariat avec l'agence d'attractivité Latitude Manche et la Fédération française de randonnée pédestre. **« GTM a décidé dans un second temps de s'inscrire, à travers ce schéma intercommunal d'itinérance et de randonnée, dans une démarche globale cohérente, avec une restructuration complète de l'offre (pédestre, VTT, vélo, équestre, itinérance) sur son territoire à l'horizon 2021-2022 »**, raconte Jean-Paul Payen, conseiller délégué en charge du projet Itinérance et randonnées.

« Validé en conseil communautaire le 1er octobre 2020, cet outil a pour ambition *de* positionner la randonnée comme l'un des piliers de l'attractivité de notre territoire », souligne Stéphane Sorre, président de GTM. Sa mise en œuvre a été confiée à Rachel Delaunay.

« La crise sanitaire a causé du retard dans la mise en place de la signalétique directionnelle en raison de difficultés d'approvisionnement en matériaux, confie la chargée de mission. **Toutes les installations seront finalisées courant août. Toutefois, grâce à nos partenariats avec le comité départemental du tourisme et du club de cyclotourisme de Granville, tous les itinéraires sont désormais balisés et praticables. »**

Le club cyclotouriste granvillais a ainsi passé une convention avec GTM afin de baliser les quatre nouveaux circuits à VTT (deux à La Lucerne, un à Saint-Planchers et un à Hudimesnil) de 15 à 29 km, faisant partie des vingt itinéraires sportifs (onze boucles pédestres, neuf parcours VTT) désormais proposés dans le territoire de GTM et rassemblés au sein d'un topoguide dédié. **« Cela représente environ 400 plaques et balisages posés sur ces quatre circuits »**, calcule Nicolas Moreau-Delacquis, président du club.

Datant de 2019, le topoguide Balades famille et petites randonnées, proposant 19 itinéraires faciles de 3 à 8 km, a été réédité afin d'y intégrer trois nouveaux circuits : Les quatre chemins à Muneville-sur-Mer, la balade de Château Bonheur à Granville et la vallée du Doucoeur à La Meurdraquière. Enfin, la Zcard, pliable, propose cinq itinéraires découverte à vélo dont deux avec variantes, de 12 à 40 km, du havre de la Vanlée jusqu'aux panoramas de la baie à Champeaux.

Entourés des représentants des associations de randonneurs, cyclotouristes et de Latitude Manche, Rachel Delaunay, Jean-Paul Payen et Stéphane Sorre (devant).

| PHOTO : OUEST-FRANCE

Renseignements. Retrouvez tous les itinéraires sur tourisme-granville-terre-mer.com. Topoguides (6 €) et Zcard (1 €) en vente dans les bureaux d'information touristiques de GTM.

64 000 € C'est le budget global, en euros estimé à la charge de GTM pour les années 2020 et 2021 de la mise en œuvre du Schéma intercommunal d'itinérance et de randonnée, qui a bénéficié d'un soutien de l'Europe *via* les fonds Leader à hauteur de 50 000 € et d'un soutien du Département dans le cadre du contrat de territoire, à hauteur de 22 000 €.

Mille façons de vivre notre littoral

Sentier littoral : une expérience unique

En cette période estivale, les randonneurs sont nombreux à fouler le fameux GR®223. Un sentier qui nécessite une amélioration régulière pour assurer sa continuité et sa sécurité.

Long de près de 450 kilomètres, le GR®223 est bien connu des marcheurs amateurs de paysages exceptionnels. Ce sentier qui longe les côtes manchoises est une pépite pour l'attractivité du territoire. Mais cette pépite a besoin d'être entretenue et améliorée. Pour ce faire, le Département a fait le choix d'y consacrer près d'un demi-million d'euros, pour un programme de travaux qui devrait se terminer fin 2022. L'objectif : résorber les points noirs identifiés sur le parcours et ainsi assurer la continuité du cheminement littoral.

Ce travail, engagé en partenariat avec les communes concernées, les services de l'État, le Conservatoire du littoral ou encore le Comité départemental de la randonnée pédestre, se traduit par des opérations concrètes. Sur la commune du Rozel par exemple, la pose d'une passerelle en bois a permis la réouverture de 800 mètres de sentier, fermés depuis plusieurs années. À Montmartin-sur-Mer sur la côte ouest, ou encore à Sainte-Marie-du-Mont sur la côte est, plusieurs centaines de mètres de sentier ont également été créés.

Renforcer la sécurité de chacun

Dans cette même volonté de permettre au plus grand nombre de profiter du sentier littoral manchois, un dispositif de bornes va être déployé pour renforcer de 500 mètres sur les sites les plus escarpés, ces bornes porteront toutes un numéro. En cas d'accident, il suffira d'indiquer ce numéro aux secours pour qu'ils sachent exactement où se trouve la victime et quel type de véhicules engager pour intervenir au plus vite. Environ 500 bornes seront implantées sur un linéaire de près de 500 km, pour un budget estimé à 85 000 €.

LE GR®223 EN CHIFFRES

446 km
de sentier le long du littoral

23 étapes
de 15 à 25 kilomètres

450 000 €
investis par le Département pour son entretien et sa mise en sécurité

500 bornes
de sécurité bientôt installées sur l'ensemble du parcours

Aux petits soins du GR®223

Ils sont bénévoles et mettent leur coup de pinceau au profit des randonneurs... Dans la Manche, plus de 170 passionnés arpentent les sentiers, et notamment le GR®223, pour (re)peindre les flèches et autres symboles qui guident les randonneurs. Ce balisage répond à des règles précises : il doit être à la fois visible par les marcheurs et discret pour ne pas dénaturer le paysage. Baliser, tout un art... auquel vous pouvez participer ! Le comité recherche des bénévoles pour entretenir et conserver ces tracés si utiles à la découverte des beautés naturelles de la Manche.

> PLUS D'INFOS : 02 33 55 34 30 - manche@ffrandonnee.fr et **rando50.fr**

info +

La 16e édition du topoguide ***Tour du Cotentin*** est sortie en avril, avec plus de 25 jours de randonnée au programme...

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site **rando50.fr**