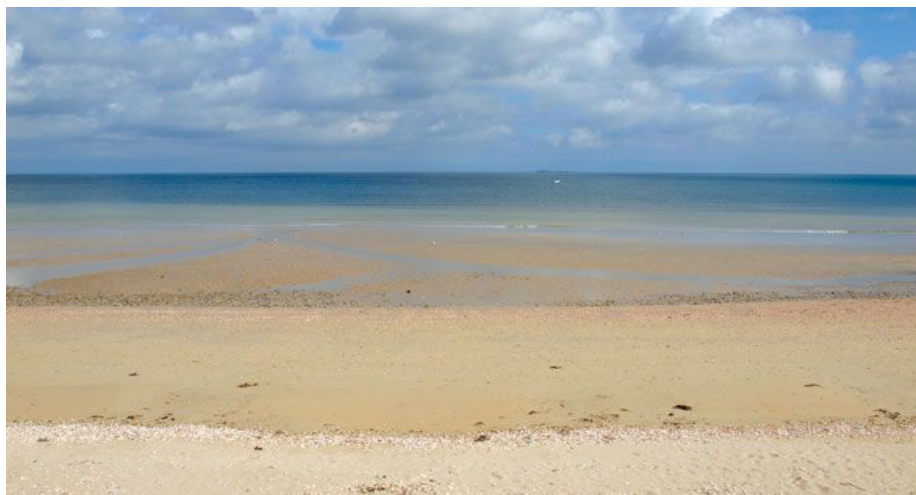


Plages d'Histoire du Cotentin

5 jours / 4 nuits - Niveau Facile



VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Autant la côte Ouest de la presqu'île du Cotentin est abrupte, autant la côte Est coté Normandie est douce et reposante. Le relief laisse la place après la pointe de Barfleur encore rocheuse à d'immenses plages de sable ou de galets.

Barfleur est l'un des plus beaux villages de France à l'architecture granitique imposante, ce granite que Vauban aime utiliser pour construire ses fortifications, ici à Saint-Vaast-la-Hougue et sur l'Île de Tatihou.

En continuant vers le sud, on est surpris par l'immensité des plages, celles-là même où s'est déroulé le débarquement de Normandie en 1944, et notamment Utah Beach, parsemée de bunkers enfouis dans les dunes. Impossible de ne pas passer par Sainte-Mère-Église, célèbre depuis "Le jour le plus long" et son parachutiste accroché au clocher...

Côte et terre à jamais marquées par l'histoire, des batailles contre les Anglais au D-Day, on arrive doucement en Normandie, pays de bocage verdoyant, de pommiers, cidre, caramels à la crème, calvados...

Cette région est aussi une zone humide unique, protégée par le Parc Naturel Régional des Marais et du Bessin, territoire entre terre et océan changeant de visage en fonction de la saison.

Un petit circuit entre côte et intérieur des terres, nature, océan, histoire et mémoire, à enchaîner avec la partie ouest de la Pointe du Cotentin pour faire le tour complet de la Manche.

Vous apprécierez

La suite du sentier côtier autour de La Manche et du Cotentin
Barfleur, Sainte-Mère-Église et Utah Beach
Les immenses plages du débarquement

Programme

JOUR 1 : CHERBOURG

Arriver en début d'après-midi permet de prévoir la visite intéressante de la Cité de la Mer (plus d'informations sur le site Internet : www.citedelamer.com - Tél : 08 25 33 50 50). Ouverte tous les jours : de juin à août de 9 h 30 à 19 h, de septembre à mai de 10 h à 18 h. Il est également possible d'effectuer le tour de la Rade de Cherbourg en bateau, avec ses forts et ses digues : avec ses 1500 ha, c'est la plus grande rade artificielle du monde ! (d'avril à septembre à 10 h, 11 h 30, 14 h, 15 h 30, 17 h - réserver la veille au - Tél : 02 33 20 09 00. Billetterie et embarquement à la Cité de la mer).

Il est aussi très agréable de parcourir le centre-ville à pied, avec ses nombreux passages menant à des cours cossues ou des placettes : la ville fourmille de venelles (ruelles étroites). Accueil en hôtel à Cherbourg. Soirée en nuit + petit-déjeuner.
Hébergement / repas : nuit + petit-déjeuner à Cherbourg

JOUR 2 : CHERBOURG - POINTE DU BRULEY - BARFLEUR

Court transfert en taxi vers 9 h pour la Pointe du Bruley, point de départ du sentier côtier. Randonnée vers le Cap Lévy puis en longeant la grève jusqu'à la pointe de Barfleur et le grand phare de Gatteville. Arrivée à Barfleur, l'un des plus beaux villages de France, ancien principal port du royaume anglo-normand au Moyen-Âge et port de pêche réputé.

Distance parcourue : 24 km - Heure d'activité : de 6 à 7 h - Dénivelé positif : 65 m - Dénivelé négatif : 95 m

Hébergement / repas : Nuit + petit-déjeuner en hôtel de charme à Barfleur

JOUR 3 : BARFLEUR - SAINT-VAAST-LA-HOUGUE

Courte étape vers la pointe de Saire pour rejoindre Saint-Vasst-la-Hougue, lieu de rendez-vous de la flotte de Guillaume le Conquérant pour l'invasion de l'Angleterre (bataille d'Hastings). Vauban y a laissé son empreinte de bâtisseur de fortifications, notamment sur l'île Tatiou, propriété du conservatoire du littoral, que vous pourrez rejoindre en bateau l'après-midi pour en faire la visite.

Distance parcourue : 13 km - Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 35 m - Dénivelé négatif : 35 m

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel

JOUR 4 : SAINT-VAAST-LA-HOUGUE - SAINTE-MÈRE-ÉGLISE

La côte rocheuse s'arrête à Saint-Vaast. Commencent les grandes plages de sable que l'itinéraire longe jusqu'à Quinéville. Après l'ancien fort, le sentier monte vers le bocage parsemé de hameaux ruraux jusqu'au célèbre village de Sainte-Mère-Église. Lieu de tournage du film -Le jour le plus long-, le para est toujours accroché au clocher... vous aurez le choix de visiter les divers musées consacrés au débarquement de Normandie le 6 juin 1944.

Distance parcourue : 28.5 km - Heure d'activité : 8 h environ - Dénivelé positif : 140 m - Dénivelé négatif : 120 m

Hébergement / repas : nuit + petit-déjeuner en hôtel

JOUR 5 : SAINTE-MÈRE-ÉGLISE- CARENTAN

L'itinéraire redescend vers l'océan pour rejoindre Utah Beach, son cordon dunaire dans lequel se cachent redoutes, bunkers et le musée du débarquement. On longe ensuite la côte jusqu'aux bancs de sable du Grand Vey, entrée du Marais du Bessin. Transfert en taxi pour rejoindre Carentan (visite possible de la Maison du Parc du Bessin sur le parcours taxi, auquel cas vous rejoignez Carentan à pied, le taxi ne peut pas vous attendre).

Fin de randonnée à Carentan dans l'après-midi.

Distance parcourue : 20 km - Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 50 m - Dénivelé négatif : 75 m

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Niveau

Marche principalement sur sentiers côtiers avec faibles dénivellations, sans difficulté technique.

Une étape longue mais qui peut être raccourcie avec un transfert taxi (non compris).

Hébergement - repas

Hébergement :

- 4 nuits en hôtels ** et *** (exceptionnellement sanitaires sur le palier)

- 3 nuits en formule nuit + petit-déjeuner et 1 nuit en demi-pension

Repas :

Les pique-niques peuvent être commandés dans les hébergements (hors forfait, à payer sur place). Possibilité de se ravitailler dans les commerces locaux à chaque étape.

Extension de séjour

Possibilité de nuit(s) supplémentaire(s) après la randonnée, à Cherbourg en nuit + petit-déjeuner en hôtel stratégiquement placé entre la gare (à 10 min à pied maximum), le centre-ville (à 1 min à pied) et la Cité de la Mer (à 15 min à pied maximum) ; ou à Carentan en nuit + petit-déjeuner.

Documentation fournie

- 3 cartes IGN au 1/25000

- extraits de cartes IGN au 1/25000 en couleur avec le tracé des itinéraires

- descriptif des étapes jour par jour

Balisage

Le circuit suit quasiment tout le long un sentier de Grande Randonnée : l'itinéraire est donc très souvent balisé en rouge et blanc.

Le prix comprend

- En nuit + petit-déjeuner (sauf la demi-pension à St Vaast La Hougue)
- Le transport des bagages entre les hébergements selon formule choisie
- Le transfert en taxi le jour 2 de Cherbourg à la Pointe du Bruley et du jour 5 entre Le Grand Vey et Carantan
- Les taxes de séjour
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription

Le prix ne comprend pas

- les dîners (sauf 1 repas à St Vaast La Hougue)
- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance
- Le transport des bagages pour la formule sac au dos
- Les frais d'inscription

Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Gare SNCF de Cherbourg. Ligne Paris - Cherbourg : plusieurs trains par jour - durée du trajet : environ 3 h.

Fin de circuit à Carentan, gare SNCF sur la même ligne que Paris / Cherbourg

Service plus : Chamina Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée, contactez-nous : transport@chamina-voyages.com.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Consultez votre itinéraire sur le site Internet : www.viamichelin.fr ou www.mappy.fr

Pas de parking privatif à l'hôtel mais il est facile de laisser la voiture pendant la durée du circuit sur le grand parking gratuit - non gardé - situé derrière la gare SNCF. Parking aussi juste derrière l'hôtel, parking Notre Dame, payant.

Retour à Cherbourg facile en train pour récupérer votre véhicule.

Environnement

L'Île Tatihou :

À la frontière des espaces maritimes, juste en face du port de Saint-Vaast-la-Hougue, une petite île de 28 hectares accueille les promeneurs. L'Île Tatihou est le domaine privilégié des oiseaux marins, des passionnés d'histoire, de nature et d'environnement.

Ce site protégé, propriété du conservatoire du littoral, permet de découvrir :

- Les parcs ostréicoles,
- La faune et la flore du bord de mer,
- La réserve ornithologique,
- Les bâtiments historiques restaurés
- Le musée maritime voué à la mise en valeur du patrimoine des côtes normandes.

Le Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin a été créé en 1991 en raison de l'importance de sa zone humide que les crues hivernales recouvrent ou "blanchissent".

Entre paysages de bocage, de landes et le littoral, le Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin offre une formidable diversité de flore et de faune reconnue au niveau international.

Territoire rural habité, il a donc été reconnu au niveau national pour la forte valeur de son patrimoine naturel et culturel. Conciliant campagne vivante et protection, sa mission est aussi de valoriser ce patrimoine par des initiatives innovantes.

Le Parc des marais fait partie du réseau des 46 Parcs naturels régionaux de France dont 4 en Normandie. Le label est attribué par l'État (décret du 17 février 2010) à l'initiative des conseillers régionaux et sur l'engagement volontaire des autres partenaires (communes, conseils généraux, État).

Concrètement, la charte du Parc naturel régional concilie la préservation des paysages et des richesses naturelles avec le développement des activités économiques. Il anime des actions en faveur du patrimoine culturel et sensibilise à l'environnement. C'est un contrat élaboré et approuvé par les élus et de nombreux partenaires associés.

Des marais deux visages...

L'hiver, à l'horizon le ciel et l'eau se confondent, les marais inondés - on dit qu'ils sont "blancs" - donnent tout son sens à la presqu'île du Cotentin.

Au printemps, les rivières retrouvent leur lit. Dans les vastes prairies, les poissons laissent la place aux vaches, chevaux, oiseaux...

<http://www.parc-cotentin-bessin.fr>

Climat

Océanique, tonique et contrasté. Brise maritime. Douceur des températures et contrastes des lumières.

ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



Tourisme responsable et durable

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur www.tourisme-responsable.org

LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parcs-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps
- De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées
- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très technique (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut « casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères

Bagages

- 1 sac à dos de 30 à 35 L à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

Si vous choisissez la formule « sac au dos » ou pour les randonnées avec portage obligatoire pour 1 à 3 nuits prévoir :

- 1 sac à dos de 50 L à dos aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir tous vos vêtements de rechange, sac de couchage, vêtements de protection en plus des vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...

Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un événement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

Bibliographie

- Guides Gallimard "Manche" , " Le Bataille de Normandie" et "Le Calvados"
- Guides Bleus : Normandie - Éditions Hachette

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 12/11/2019.