

# Le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin



## Paysage de Marais

Le contour du Parc naturel se dessine autour des vallées principales dont les voies débouchent sur la Baie de Veys, et le long des marais arrière-littoraux de la côte est, espace de transition entre le bocage et les dunes.

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

3, village les Ponts d'Ouve  
50500 Saint-Côme-du-Mont  
Tél.: 02.33.71.65.30 - Fax : 02.33.71.65.31  
mail : [info@parc-cotentin-bessin.fr](mailto:info@parc-cotentin-bessin.fr)  
web : [www.parc-cotentin-bessin.fr](http://www.parc-cotentin-bessin.fr)



## REGLEMENT

### Contrôle

Tampon humide apposé sur la carte de pointage nominative, ou contrôle possible par photo avec le vélo apparaissant devant le panneau de la localité ou la Maison du Parc.

### Points de contrôle

- **SAINT-COME-DU-MONT** Départ / Arrivée

### Maison du Parc

Pâques à fin septembre : tous les jours de 9h30 à 19h

Octobre à Pâques : sauf le lundi de 9h30 à 13h / 14h à 17h30

Fermeture annuelle : fin décembre à début janvier

- **ISIGNY**
- **CERISY-LA-FORET**
- **SAINT-LÔ**

Droits de participation : (révisable annuellement)

- Licencié FFCT : 5 € - 18 ans : Gratuit
- Non Licencié : 7 € - 18 ans : 2 €

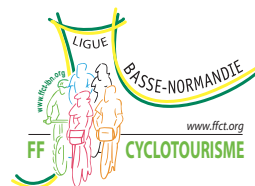
Prévoir carte IGN TOP 100 n°106

### Parcours :

Cette randonnée est essentiellement touristique, aucun délai n'est imposé pour effectuer cette randonnée. Le sens indiqué est celui conseillé (Points de vue, Vents dominants). L'hiver peut être conseillé ; Après quelques jours de pluie, vous découvrirez alors le fameux "marais blanc"

Cette randonnée est ouverte à tous, licencié ou non, français ou étrangers. Les mineurs devront être accompagnés d'un parent, d'un tuteur légal ou d'un éducateur qualifié. Les participants étant considérés en excursion personnelle, devront respecter le code de la route.

Les participants non licenciés FFCT, sont couverts par une assurance souscrite par le club (RC & IA) Le fait de s'engager implique l'acceptation pure et simple du présent règlement. Une médaille souvenir est en cours de réalisation.



## Fédération Française de Cyclotourisme



[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

Comité Départemental de la Manche

## RANDONNEE PERMANENTE LABEL NATIONAL n° XXX/XX

"Les Vallées  
de la Vire et de l'Elle"

135 Km

Randonnée dans le Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin



Cyclo-Club Montebourg - St Germain-de-Tournebut  
affiliation n° 4451



## Les vallées de la Vire et de l'Elle



Abbaye de Cerisy-la-Forêt

Cette randonnée fait partie d'une série de 5 randonnées permanentes qui vous feront découvrir le marais côtier et les vallées qui composent le parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin :

**Les vallées de la Douve et du Merderet**  
**Les vallées de la Sève et de la Taute - Le marais côtier**  
**Les vallées de la Vire et de L'Elle**  
**La vallée de l'Aure**

Le cours de la Vire est le fil conducteur de cette randonnée. Néanmoins d'autres sites méritent votre attention. Le site naturel de la pointe de Brévands lieu d'observation de nombreux oiseaux migrateurs et de phoques veaux marins - Isigny, l'embouchure de la Vire et ses caramels. Cerisy, son abbaye romane et ses statues modernes. Saint-Lô, marqué dans sa chair pour sa libération en juillet 1944. Saint-Fromond, son abbaye et de très belles maisons en terre (que l'on appelle la masse).

Pour les férus de l'histoire, un détour par Graignes et son mémorial à la mémoire des civils et des soldats américains morts dans les combats de juin 1944 s'impose.



## Adresses utiles

### Fédération française de cyclotourisme FFCT

12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine cedex  
Tél.: 01.56.20.88.88 - Fax : 01.56.20.88.99  
Site Internet : [www.ffct.org](http://www.ffct.org) - mail : [info@ffct.org](mailto:info@ffct.org)

**Ligue de Basse-Normandie** - 7, rue R. Bastion, 14000 Caen  
mail : [info@ffct-lbn.org](mailto:info@ffct-lbn.org) - web : [www.ffct-lbn.org](http://www.ffct-lbn.org)

### Comité Départemental de la Manche FFCT

Maison Tollemer - 50190 Périers  
Tél/Fax : 02.33.47.93.51  
mail : [cyclomanche@wanadoo.fr](mailto:cyclomanche@wanadoo.fr) - web : [manche.ffct-lbn.org](http://manche.ffct-lbn.org)

### Comité Départemental du Tourisme de la Manche

Maison du Département - 50008 Saint-Lô Cedex  
Tél. : 02 33 05 98 70 - Fax : 02 33 56 07 03  
mail : [manchetourisme@cg50.fr](mailto:manchetourisme@cg50.fr)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### "Les Vallées de la Vire et de l'Elle"

Nom Prénom

Sexe âge

Adresse :

Code postal Localité

Club : Affilié n° :

N° licence Tel :

Je déclare avoir pris connaissance du règlement et je m'engage à le respecter dans son intégralité.

Date :  
Signature :

Ci-joint chèque à l'ordre du :  
CC Montebourg - St Germain-de-Tournebut  
Joindre enveloppe timbrée (20 à 50 g) avec l'adresse du participant  
Merci de prévoir un délai de deux semaines pour réception du carnet de route et de l'itinéraire détaillé.

Correspondante  
Alice Noël - Le basvent  
50700 St Germain-de-Tournebut

