



CRÉANCE VERTE
TERRITOIRE À ÉNERGIE POSITIVE POUR LA
MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOLAIRE

Centre Manche
Côte Ouest
20 rue des Aubépines 50250 LA HAYE
02 33 07 11 79
contact@cocm.fr
www.cocm.fr

Offices de Tourisme de France
Centre Manche
Côte Ouest
11 place Saint-Cloud 50430 LESSAY
02 33 45 14 34
tourisme@cocm.fr
www.tourisme-cocm.fr

Côte Ouest Centre Manche
Une destination pleine d'atouts

CARTE VÉLO



--- LES PANNEAUX À L'ATTENTION DES CYCLISTES ---

Les panneaux de signalisation directionnelle à l'attention des cyclistes indiquent la direction conseillée aux cyclistes. Ils comprennent des écritures vertes sur fond blanc et un logo de cycliste blanc sur fond vert.



--- LES AMÉNAGEMENTS CYCLABLES ---

Les voies vertes (44 km)

> REVÊTEMENT : stabilisé

>> SIGNALISATION : des panneaux de signalisation directionnelle sont implantés aux entrées et sorties des voies vertes.

Le réseau de voies vertes a été créé par le Conseil Départemental de la Manche. Les voies vertes sont réservées aux circulations non-motorisées (cyclistes, piétons, cavaliers,...). Sur le territoire de la Communauté de Communes, les voies vertes empruntent les anciennes voies de chemin de fer.



Guide « La Manche à vélo » :

- Secteur de Périers - Saint-Sauveur-Lendelin : 17,5 km, fiche n°2
- Secteur de Lessay - La Haye-du-Puits : 19,7 km, fiche n°3
- Secteur de La-Haye-du-Puits - Baupré : 15,2 km, fiche n°4
- Secteur de Saint-Sauveur-le-Vicomte : 20,3 km, fiche n°5

En savoir + : Retrouvez gratuitement toutes les fiches téléchargeables des voies vertes de la Manche sur www.manchetourisme.com

Les itinéraires cyclables (8,4 km)

> REVÊTEMENT : routes goudronnées et quelques chemins empierrés.

>> SIGNALISATION : des panneaux de signalisation directionnelle sont implantés à chaque changement de direction. Des marquages au sol blancs comprenant un logo cycliste avec un double chevron matérialisent les itinéraires cyclables sur les portions goudronnées.



Les itinéraires cyclables ont été créés à titre expérimental par la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche pour faciliter les déplacements en vélo entre les principaux points d'intérêt du territoire.

- Itinéraire cyclable Périers - Étang des Sarcelles : 8,4 km, fiche n°1

Si l'expérimentation s'avère concluante, de nouveaux itinéraires cyclables seront prochainement mis en place.

En savoir + : Procurez-vous gratuitement les fiches des itinéraires cyclables dans les Bureaux d'Information Touristique du territoire et sur les sites internet www.cocm.fr et www.tourisme-cocm.fr

Les routes partagées jalonnées (21 km)

> REVÊTEMENT : routes goudronnées.

>> SIGNALISATION : des panneaux de signalisation directionnelle sont implantés à chaque changement de direction.

Les routes partagées jalonnées ont été créées par le Conseil Départemental de la Manche pour lier les pôles de population ou touristiques à la voie verte.



ATTENTION ROUTES PARTAGÉES

Bien que les itinéraires et boucles cyclables empruntent essentiellement des routes peu fréquentées, tous les usagers (automobilistes, cyclistes, piétons,...) doivent avoir un comportement prudent sur la route et partager la chaussée. Ponctuellement, des panneaux de danger indiquant un débouché de cyclistes et des panneaux d'indication avec la mention « Partageons la route » ont été implantés sur le territoire.

--- LES BOUCLES ET CIRCUITS ---

Les boucles vélos

Les boucles vélos sont une réalisation du Comité Départemental du Tourisme en collaboration avec le Comité Départemental de Cyclotourisme ainsi que les Offices de Tourisme. Elles sont aujourd'hui gérées par la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Les circuits empruntés par ces boucles ont été choisis pour leur pittoresque et leur calme.

- Les Promontoires du Baupré : 25 km
- Les Vents de Huppelande : 24 km
- La Sèves et l'Holerotte : 21 km



En savoir + : www.tourisme-cocm.fr

Les circuits vélos

Les circuits vélos ont été mis en place par l'ADAME des Marais.

- Le circuit des Marais : 43 km
- Le circuit des Traditions : 27 km



En savoir + : Carte gratuite dans les Bureaux d'Information Touristique du territoire et sur internet www.manchetourisme.com

Les circuits VTT

LA MANCHE À VTT

1. Le Mont de Doville : 11,7 km, niveau difficile, fiche circuit n°18
2. Le Mont Castre : 11,6 km, niveau facile, fiche circuit n°19
3. La Lande de Lessay : 29 km, niveau très facile, fiche circuit n°21
4. Landes et marais : 37 km, niveau facile, fiche circuit n°22
5. Le circuit des Sarcelles : 17,8 km, niveau très facile, fiche circuit n°23
6. Le circuit des Hôtels : 30,9 km, niveau difficile, fiche circuit n°24

En savoir + : www.manchetourisme.com



LES TOPOGUIDES

7 balades autour de La Haye-du-Puits et du Baupré

- 3 circuits compatibles VTT (Circuits n°5, 6 et 7)

13 balades Au Pays des havres et des landes de Lessay

- 1 circuit VTT (Circuit n°13) et 8 circuits compatibles VTT (Circuits n°2, 3, 6, 7, 8, 10, 11 et 12)

Promenades et Randonnées dans la région de Périers

- 10 circuits compatibles VTT (Circuits n°1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 et 11)

En savoir + : Topoguides disponibles dans les Bureaux d'Information Touristique du territoire et sur internet www.manchetourisme.com

Les grands itinéraires

Deux grands itinéraires traversent la partie nord du territoire de la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche, en empruntant la voie verte « Carentan - La-Haye-du-Puits - Briquebec ».

- Tour de Manche



Le Tour de Manche est un itinéraire transfrontalier de 1 200 km reliant la Normandie au sud-ouest de l'Angleterre, en passant par le nord de la Bretagne. Il traverse le département de la Manche, du nord au sud, de Cherbourg jusqu'au Mont Saint-Michel.

En savoir + : www.tourdemanche.com

- EuroVelo 4



L'EuroVelo 4 est une véloroute européenne qui s'étend de Kiev en Ukraine à Roscoff en France. Également appelée « la route de l'Europe centrale », elle traverse 7 pays sur plus de 4 000 km.

En savoir + : www.eurovelo.com/fr

LABEL ACCUEIL VÉLO

Accueil Vélo est une marque nationale, mise en place sous l'égide de France Vélo Tourisme, qui garantit un accueil et des services de qualité auprès des cyclistes le long des itinéraires cyclables.

4 ÉTABLISSEMENTS ACCUEIL VÉLO SUR LE TERRITOIRE :

- Bureau d'Information Touristique de La Haye;
- Bureau d'Information Touristique de Lessay;
- Bureau d'Information Touristique de Périers;
- Camping « L'Étang des Haizes » à Saint-Symphorien-le-Valois (La Haye).



--- LES BONS CONSEILS ---

AVANT DE PARTIR...

1. Contrôler le bon fonctionnement de son vélo (pneus, freins, éclairages, serrages, lubrification, ...);
2. Prévoir la crevaillon (emporter une pompe à main, une chambre à air de rechange ou un kit crevaillon);
3. Se doter des équipements de sécurité (casque aux normes NF, gilet retro-réfléchissant NF, phares avant et arrière, avertisseur sonore, catadioptrés, ...);
4. Anticiper les conditions climatiques (se renseigner sur les prévisions météorologiques et s'équiper en fonction, privilégier des vêtements de couleur claire);
5. Préparer son parcours (se doter d'une carte, repérer son itinéraire).

SUR LA ROUTE



RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE

TOUT CYCLE DOIT ÊTRE MUNI :

- de deux freins (avant et arrière);
- de deux feux (blanc à l'avant et rouge à l'arrière);
- de plusieurs catadioptrés (blanc à l'avant, rouge à l'arrière, orange sur les côtés et les pédales);
- d'un avertisseur sonore.

LES CONDUCTEURS DE CYCLES :

- doivent respecter les règles de circulation (priorité à droite, feu tricolore, stop et cédez-le-passage);
- ne doivent jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée;
- peuvent circuler sur les accotements équipés d'un revêtement routier;
- doivent porter un gilet, lorsqu'ils circulent la nuit hors agglomération;
- sont autorisés à transporter un passager uniquement sur siège fixé au véhicule, différent de celui du conducteur.

Les enfants de moins de 8 ans qui conduisent un cycle peuvent utiliser les trottoirs à la condition de conserver l'allure du pas et de ne pas occasionner de gêne aux piétons.

Le conducteur et le passager d'un cycle, s'ils sont âgés de moins de 12 ans, doivent être coiffés d'un casque.

STATIONNEZ SON VÉLO EN SÉCURITÉ

J'ACCROCHE MON VÉLO :

- Avec un antivol robuste (antivol en forme de U fortement recommandé);
- A un point fixe en prenant le cadre (et si possible la roue avant en même temps);
- En toutes circonstances (même pour une courte durée, même à l'intérieur).

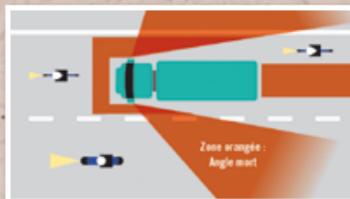


Le marquage BICYCODE, proposé par la Fédération des Usagers de la Bicyclette (FUB), est un numéro unique gravé sur le cadre du vélo et enregistré dans un fichier national. En cas de vol ou de perte, le BICYCODE permet de faciliter la restitution du vélo à son propriétaire.

En savoir + : www.bicycode.org

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

- Je circule du côté droit de la chaussée;
- Je signale mes changements de direction en tendant le bras;
- Je garde toujours une distance de sécurité d'un mètre avec le véhicule qui me précède;
- Je suis vigilant vis-à-vis des ouvertures de portière;
- Je ne zigzagüe pas entre les véhicules;
- Je ne me positionne jamais dans l'angle mort d'un véhicule long.



--- LES ASSOCIATIONS AUTOUR DU VÉLO ---



ADAME DES MARAIS (Marchésieux)

Sorties vélo : le jeudi soir du printemps à l'automne, le dimanche matin toute l'année avec Manche Promotion Piste
Site internet : www.adame-des-marais.fr
Contact : adamedesmarais@gmail.com
Téléphone : 07 81 69 69 73

AVANT GARDE DE LA-HAYE-DU-PUITS (La Haye)

Contact : Régis RUET
Téléphone : 02 33 07 66 96

CRÉANCES HANDISPORT (Créances)

Sorties handbike : sur demande
Site internet : www.creanceshandisport.free.fr
Contact : Jean-Paul LEPLUMEY • leplumey.jean-paul@orange.fr
Téléphone : 02 33 46 25 08 • 06 98 86 52 65

LES AMIS DE LA PETITE REINE (Périers)

Sorties vélo : le jeudi après-midi toute l'année
Contact : Jean-Marie LECOILLARD
Téléphone : 07 80 32 06 76

LES AMIS DE LA VOIE DE LA LIBERTÉ (Périers)

Organisation de la randonnée de la Voie de la Liberté
Site internet : www.voiedelaliberte.fr
Contact : Damien PILLON • pillon.damien@wanadoo.fr
Téléphone : 02 33 46 11 75 • 06 76 64 49 71

MANCHE PROMOTION PISTE-RE3V ROULONS ENSEMBLE À VÉLO SUR LA VOIE VERTE (Périers)

Sorties en tandem avec des déficients visuels : le mardi après-midi toute l'année en partenariat avec le Manoir Georges Guénier
Sorties vélo pour tous publics et en situation de handicap : sur demande et le dimanche matin toute l'année avec l'ADAME des Marais
Site internet : www.manchepromotionpiste.jimdo.com
Contact : manchepromopiste@yahoo.fr
Pascal BIVILLE • pabiville@orange.fr
Téléphone : 06 30 13 11 36

PÉRIERS CYCLISME (Périers)

Séances d'entraînement : le mercredi après-midi toute l'année
École du vélo « René Wild » : le samedi matin toute l'année, en dehors des vacances scolaires
Sorties vélo : le dimanche matin toute l'année
Site internet : www.perierscyclisme.clubeo.com
Contact : Michel FAUVEL • mireilledanguy@yahoo.fr
Téléphone : 02 33 46 67 58

--- ACHETER / LOUER / FAIRE RÉPARER SON VÉLO ---

2 ROUES À TOUS PRIX (La Haye)

Vente / Location / Entretien
17 rue Emile Poirier
50250 LA HAYE
Contact : beapoirier@hotmail.com
Téléphone : 06 17 37 69 93

PÉRIERS MOTOCULTURE (Périers)

Vente / Entretien / Réparation
15 boulevard du huit juin
50190 PÉRIERS
Nouvelle adresse à partir du mois de juillet : Route de Carentan 50190 PÉRIERS
Contact : periersmotoculture@orange.fr
Téléphone : 02 33 47 98 36



Rédaction : Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche
Conception : Côte Ouest Centre Manche Tourisme
Impression : Imprimerie Marie (Coutances)
Crédits photos : Fédération des Usagers de la Bicyclette, France Vélo Tourisme, Association Prévention Routière, Pro Vélo, Côte Ouest Centre Manche, Freepik.
Date de parution : Mai 2018
Tirage : 3000 ex.
DIFFUSION GRATUITE

Ce document n'est pas contractuel et ne saurait engager la responsabilité de la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche.