



La Haye

- A – La Haye**  
Tous commerces, restaurants, banques, bureau de poste, ligne Manéo n°9  
A voir : Donjon et vestiges du château médiéval, Eglise Saint-Jean-L'Évangéliste
- B – Saint-Germain-sur-Ay Bourg**  
Epicerie, bar/tabac/ Presse/ Relais Poste, boulangerie/charcuterie  
A voir : Eglise Saint-Germain, ancien lavoir
- C – Les Mares**  
Aire de pique-nique  
A voir : plans d'eau, la Ferme des Mares (Hôtel-Restaurant)
- D – Corps de garde**  
Aire de pique-nique, boulangerie/pâtisserie (La Gaverie)  
A voir : Corps de garde, vue remarquable sur le Havre de Saint-Germain-sur-Ay

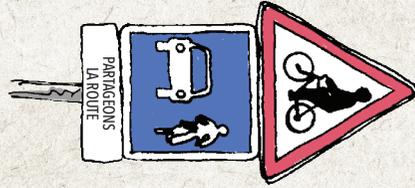
Plus d'information dans la Carte vélo disponible dans les lieux d'informations habituels ou sur [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr) et [www.tourisme-cocm.fr](http://www.tourisme-cocm.fr)



La Haye

- Itinéraire cyclable « La Haye/Havre de Surville » : 14,5 km
- Voie verte Coutances-Briquebec : Lessay (8,5 km), Carentan (22 km), Portbail (12 km)
- Circuit VTT « Le Mont Castre » : 11,6 km
- Saint-Germain-sur-Ay Bourg et Plage
- GR 223 « Tour du Cotentin »

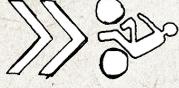
## Connexions possibles



**Attention routes partagées**  
Bien que les itinéraires 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.

- 1 – Traversée de la RD 528  
Trafic pouvant être important (bonne visibilité, vitesse maximale autorisée : 80 km/h)
- 2 – Passages sous la RD 650  
Chemin non goudonné (250 m)
- 3 – RD 306  
Trafic pouvant être important (vitesse maximale autorisée : 80 km/h)

## Points de vigilance

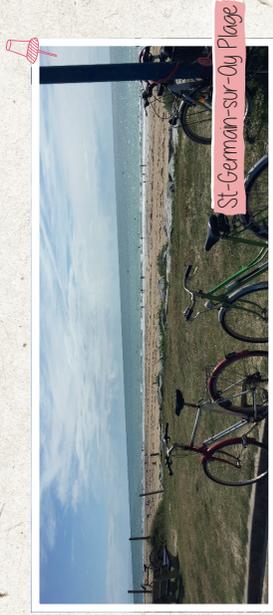


**Mode d'emploi**  
Suivre :  
Les panneaux de signalisation spécifiques pour les vélos (indications de couleur verte sur fond blanc) implantés à chaque changement de destination  
Et  
Les marquages au sol de couleur blanche comprenant un logo de cycliste précédé d'un double chevron

Pour se rendre à Saint-Germain-sur-Ay Plage, suivre Saint-Germain-sur-Ay puis Saint-Germain-sur-Ay Plage

**E – Saint-Germain-sur-Ay Plage**  
Plage surveillée, commerces, restaurants, distributeur de billets  
A voir : Vue sur l'île de Jersey, Pointe du Banc (à 2,5 km au sud)

## Sur votre parcours



St-Germain-sur-Ay Plage



Les Mares

PARTAGEZ  
VOTRE EXPERIENCE  
#COCMTOURISME



Côte Ouest Centre Manche Tourisme  
11 place Saint-Cloud - 50430 LESSAY  
Tél. : 02 33 45 14 34 - Mail : [tourisme@cocm.fr](mailto:tourisme@cocm.fr)  
[www.tourisme-cocm.fr](http://www.tourisme-cocm.fr)

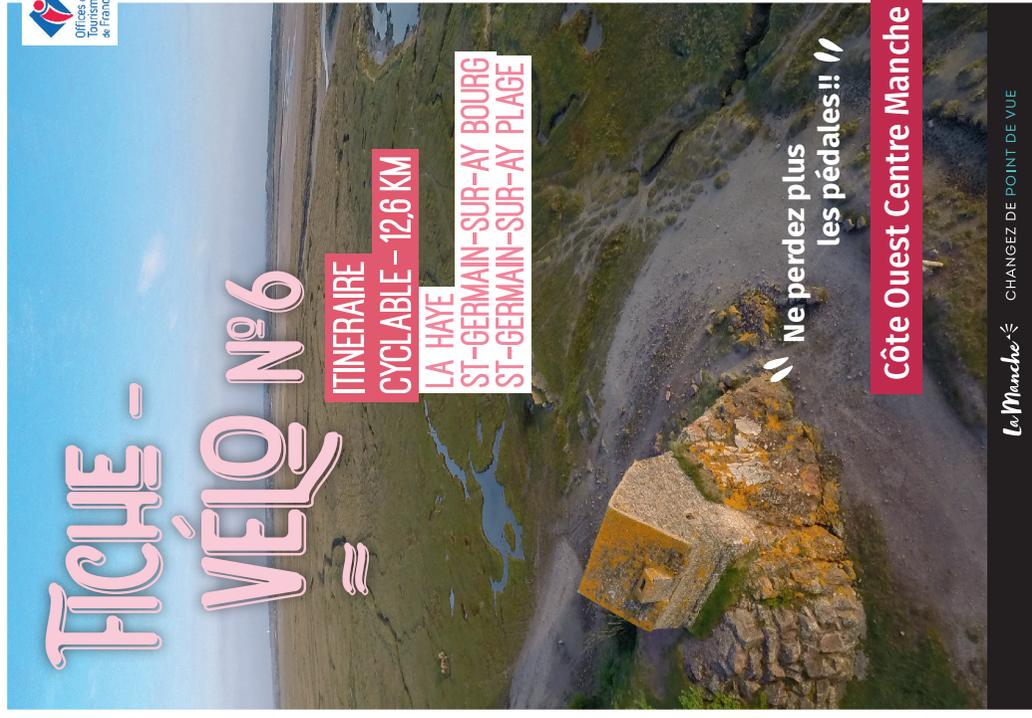
Communauté de Communes



Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche  
20 rue des Aubépines - 50250 LA HAYE  
Tél. : 02 33 07 11 79 - Mail : [contact@cocm.fr](mailto:contact@cocm.fr)  
[www.cocm.fr](http://www.cocm.fr)



Retrouvez-nous sur Facebook et Instagram



# FICHE - VÉLO N°9

ITINÉRAIRE  
CYCLABLE – 12,6 KM

LA HAYE  
ST-GERMAIN-SUR-AY BOURG  
ST-GERMAIN-SUR-AY PLAGE

Ne perdez plus  
les pédales !!

Côte Ouest Centre Manche



# La Haye du Puits

commune déléguée au sein de la commune de La Haye

**A**



## Montgardon

commune déléguée au sein de la commune de La Haye

## Glatigny

commune déléguée au sein de la commune de La Haye

RD 136

RD 900

## Bretteville-sur-Ay

## Angouville-sur-Ay

commune déléguée au sein de la commune de Lessay

1

RD 528

RD 900

RD 650

RD 306

## Saint-Germain-sur-Ay

Plage



**E**

3

3

2

**B**

## Saint-Germain-sur-Ay Bourg



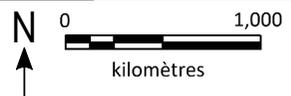
**D**

**C**

## Les Mares



## Corps de garde



Source : IGN-F - BD TOPO Réalisation : COCM/IE/HB/Mai 2019