






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


 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)



**- CARTE -  
VÉLO**

Ne perdez plus les pédales!!

**Côte Ouest Centre Manche  
LESSAY - LA HAYE - PÉRIERS**

LaManche CHANGEZ DE POINT DE VUE



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 (44km)

- Revêtement: stabilisé.
- Signalisation: des panneaux d'indication « Voie verte » et 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](http://www.manchetourisme.com)



### > Les itinéraires cyclables (70km)



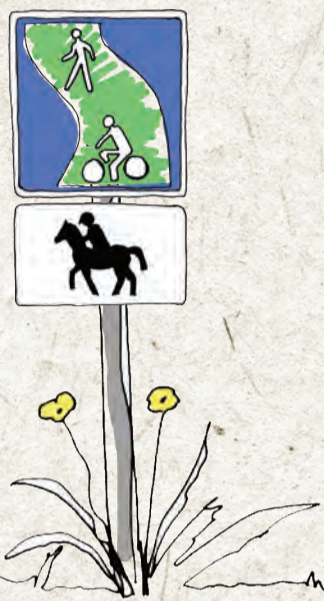
- Revêtement: routes goudronnées et quelques chemins piériers.
- Signalisation: des panneaux de signalisation directionnelle sont implantés à chaque changement de direction. Des marquages au sol blancs comprenant un logo cycliste avec un double chevron matérialisent les itinéraires cyclables sur les portions goudronnées.

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

#### Les itinéraires cyclables sur la Communauté de Communes en 2019

- Périers / Etang des Sarcelles / Marchésieux: 10 km, fiche vélo n°1
- Périers / Gonfreville / Gorges: 10,2 km, fiche vélo n°2
- Périers / Saint-Martin-d'Aubigny / Feugères: 10 km, fiche vélo n°3
- Lessay / Vesly: 5 km, fiche vélo n°4
- Lessay / Créances / Pirou / Geffosses: 19 km, fiche vélo n°5
- La Haye / Saint-Germain-sur-Ay bourg / Saint-Germain-sur-Ay plage: 12,6 km, fiche vélo n°6
- La Haye / Havre de Surville\*: 14,5 km, fiche vélo n°7.

\*Cet itinéraire cyclable ne comporte pas de signalisation directionnelle, ni de marquage au sol.



Les itinéraires cyclables ont été réalisés grâce aux financements du programme Territoire à Energie Positive pour la Croissance Verte (TEPCV).



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](http://www.cocm.fr) et [www.tourisme-cocm.fr](http://www.tourisme-cocm.fr)



### > Les routes partagées jalonnées (21km)

- 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 bons conseils

### > Avant de partir

1. Contrôler le bon fonctionnement de son vélo (pneus, freins, éclairages, serrages, lubrification...);
2. Prévoir la crevaisson (emporter une pompe à main, une chambre à air de rechange ou un kit crevaisson);
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.

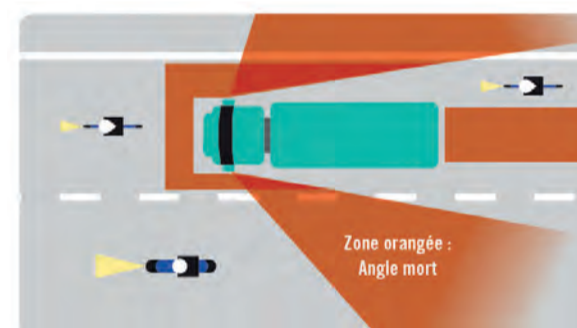
#### Les conducteurs de cycles:

- 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.

#### Adoptez 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 zigzague pas entre les véhicules
- Je ne me positionne jamais dans l'angle mort d'un véhicule long

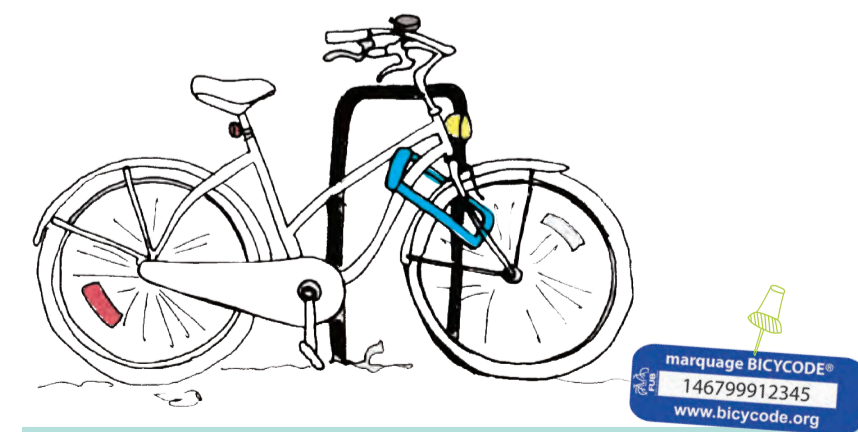


#### Respectez les lieux

- Les principes à respecter:
  - ne pas pénétrer dans les propriétés privées;
  - ne pas camper, fumer, ni faire du feu;
  - ne pas laisser divaguer des chiens;
  - ne pas déposer d'ordures;
  - ne pas prélever de la végétation.

#### Stationnez votre vélo en sécurité

- J'accroche mon vélo:
  - avec un antivol robuste (antivol en forme de U fortement recommandé);
  - à 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](http://www.bicycode.org)

## Les boucles & 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 caractère pittoresque et leur calme.

- Les Promontoires du Bauprétois: 25 km, fiche vélo n°8
- Les Vents de Huppelande: 24 km, fiche vélo n°9
- La Sèves et l'Holerotte: 21 km, fiche vélo n°10

En savoir + procurez-vous gratuitement les fiches des boucles vélos dans les Bureaux d'Information Touristique du territoire et sur les sites internet [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr) et [www.tourisme-cocm.fr](http://www.tourisme-cocm.fr)

### > Les circuits vélos

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

- Le circuit des Marais: 43 km, fiche vélo n°11
- Le circuit des Traditions: 27 km, fiche vélo n°12

En savoir + procurez-vous gratuitement les fiches des circuits vélos dans les Bureaux d'Information Touristique du territoire et sur les sites internet [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr) et [www.tourisme-cocm.fr](http://www.tourisme-cocm.fr)

### > Les circuits VTT

#### La Manche à VTT

- 1 • Le Mont de Doville: 11,7 km, niveau difficile, fiche circuit n°18
- 2 • Le Mont Castré: 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](http://www.manchetourisme.com)

#### Les topoguides

- 7 balades autour de La Haye-du-Puits et du Bauprétois 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](http://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 1200 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](http://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 4000 km.

En savoir + [www.eurovelo.com/fr](http://www.eurovelo.com/fr)

## LES ASSOCIATIONS AUTOUR DU VELO

**ADAME des Marais (Marchésieux)**  
Sorties vélo: le jeudi soir du printemps à l'automne  
[www.adame-des-marais.fr](http://www.adame-des-marais.fr)  
[adamedesmarais@gmail.com](mailto:adamedesmarais@gmail.com)  
07 81 69 69 73

**Avant Garde de La-Haye-du-Puits (La Haye)**  
Régis RUET  
02 33 07 66 96

**Créances Handisport (Créances)**  
Sorties handbike: sur demande  
[www.creanceshandisport.free.fr](http://www.creanceshandisport.free.fr)  
Jean-Paul LEPLUMEY  
[leplumey.jean-paul@orange.fr](mailto:leplumey.jean-paul@orange.fr)  
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  
Jean-Marie LECOILLARD  
07 80 32 06 76

**Les amis de la Voie de la Liberté (Périers)**  
Organisation de la randonnée de la Voie de la Liberté  
[www.voiedelaliberte.fr](http://www.voiedelaliberte.fr)  
Damien PILLON  
[pillon.damien@wanadoo.fr](mailto:pillon.damien@wanadoo.fr)  
02 33 46 11 75 - 06 76 64 49 71

**Manche Promotion Piste-RE3V (Périers)**  
Roulons ensemble à vélo sur la voie verte. 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 samedi après-midi.  
[www.manchepromotionpiste.jimdo.com](http://www.manchepromotionpiste.jimdo.com)  
[manchepromopiste@yahoo.fr](mailto:manchepromopiste@yahoo.fr)  
Pascal BIVILLE  
[pabiville@orange.fr](mailto:pabiville@orange.fr)  
06 30 13 11 36

**Périers Cyclisme (Périers)**  
Séances d'entraînement: le mercredi après-midi toute l'année.  
Ecole du vélo « René Wildt »: le samedi matin toute l'année, en dehors des vacances scolaires. Sorties vélo: le dimanche matin toute l'année.  
[www.perierscyclisme.clubeo.com](http://www.perierscyclisme.clubeo.com)  
Michel FAUVEL  
[mireilledanguy@yahoo.fr](mailto:mireilledanguy@yahoo.fr)  
02 33 46 67 58

## ACHETER - LOUER FAIRE REPARER SON VELO

**2 Roues à tous prix (La Haye)**  
Vente/Location/Entretien  
17 rue Emile Poirier  
50250 LA HAYE  
[beapoirier@hotmail.com](mailto:beapoirier@hotmail.com)  
06 17 37 69 93

**Périers Motoculture (Périers)**  
Vente/Entretien/Réparation  
Route de Carentan  
50190 PERIERS  
[periersmotoculture@orange.fr](mailto:periersmotoculture@orange.fr)  
02 33 47 98 36

## LABEL ACCUEIL VELO



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.

**5 établissements Accueil Vélo sur le territoire:**

- Aire naturelle de camping « Le Clos Vert » à Saint-Martin-d'Aubigny;
- Bureau d'Information Touristique de La Haye;
- Bureau d'Information Touristique de Lessay;
- Bureau d'Information Touristique de Périers;
- Camping « L'Etang des Haizes » à Saint-Symphorien-le-Valois (La Haye).

