

# L'ESSENTIEL GRANDEUR NATURE

Carte des randonnées  
Hiking Map - Wanderkarte



Coutances Tourisme est immatriculé au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le numéro IM050150001 et dispose des licences d'entrepreneur de spectacles L-R-21-003683 Cat. 2 et L-R-21-003684 Cat. 3. Dépot légal 2024. Diffusion gratuite.  
Impression : Imprimerie Cortet  
Cartographie : Edicarto / Création : Mélissa Langlois  
Droits réservés. Ne pas jeter sur la voie publique. Toutes les informations données dans ce guide n'engagent aucunement la responsabilité de Coutances Tourisme.  
Crédits photos : Alexandre Lamoureux, Aymeric Picot, Lezbroz



6 BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE :  
Coutances // Agon-Coutainville // Blainville-sur-Mer // Gouville-sur-Mer // Hauteville-sur-Mer // Gavrays-sur-Sienne

02 33 19 08 10  
accueil@tourisme-coutances.fr  
www.tourisme-coutances.fr

COUTANCES TOURISME

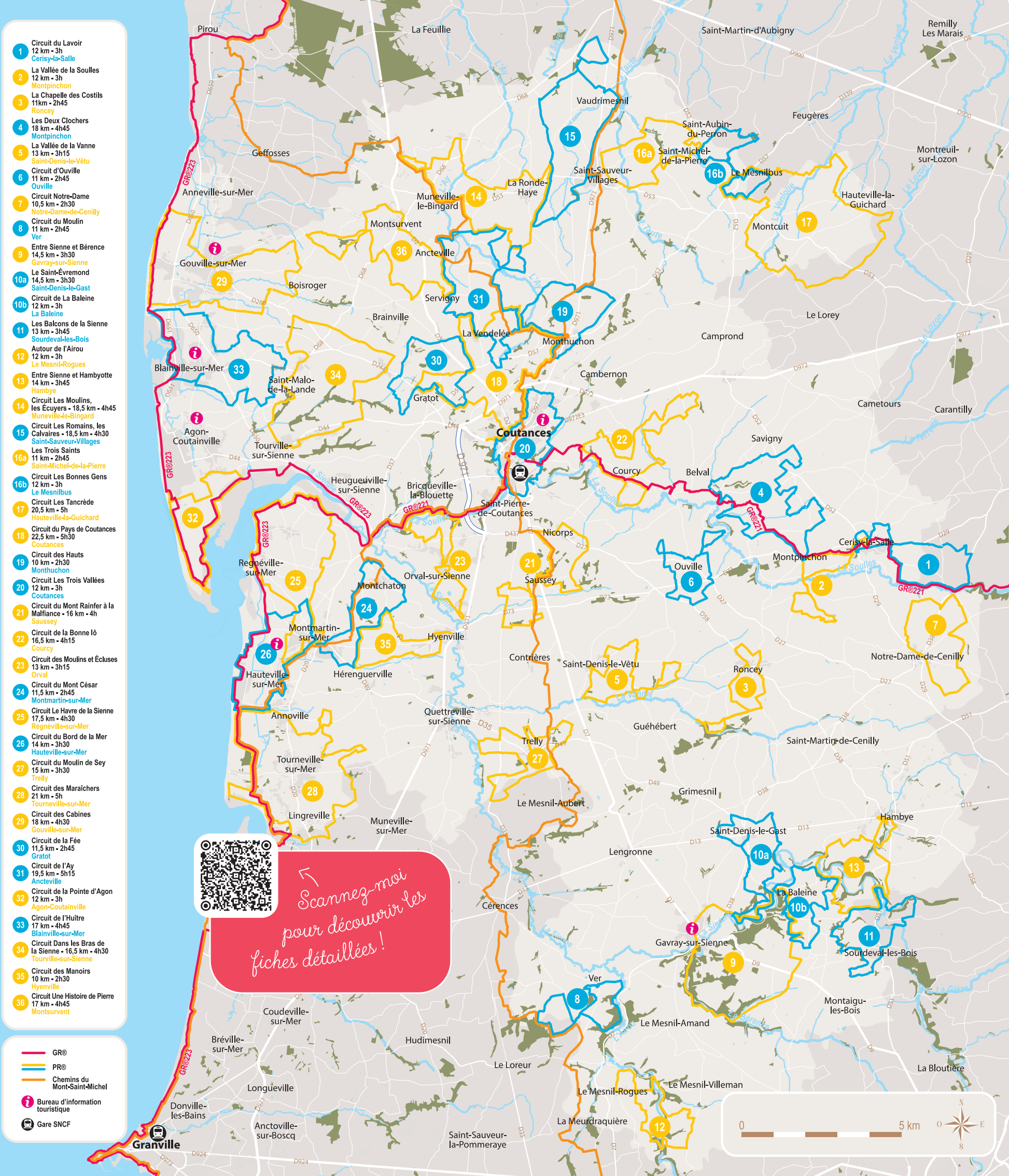


- 1 Circuit du Lavoir  
12 km - 3h  
Cerisy-la-Salle
- 2 La Vallée de la Souilles  
12 km - 3h  
Montpinchon
- 3 La Chapelle des Costils  
11km - 2h45  
Roncey
- 4 Les Deux Clochers  
18 km - 4h45  
Montpinchon
- 5 La Vallée de la Vanne  
13 km - 3h15  
Saint-Denis-le-Vétu
- 6 Circuit d'Ouville  
11 km - 2h45  
Ouville
- 7 Circuit Notre-Dame  
10,5 km - 2h30  
Notre-Dame-de-Cenilly
- 8 Circuit du Moulin  
11 km - 2h45  
Ver
- 9 Entre Sienne et Bérance  
14,5 km - 3h30  
Gavray-sur-Sienne
- 10a Le Saint-Evremond  
14,5 km - 3h30  
Saint-Denis-le-Gast
- 10b Circuit de La Baleine  
12 km - 3h  
La Baleine
- 11 Les Balcons de la Sienne  
13 km - 3h45  
Sourdeval-les-Bois
- 12 Autour de l'Aïrou  
12 km - 3h  
Le Mesnil-Rogues
- 13 Entre Sienne et Hambyotte  
14 km - 3h45  
Hambye
- 14 Circuit Les Moulins,  
les Ecuyers - 18,5 km - 4h45  
Muneville-le-Bingard
- 15 Circuit Les Romains, les  
Calvaires - 18,5 km - 4h30  
Saint-Sauveur-Villages
- 16a Les Trois Saints  
11 km - 2h45  
Saint-Michel-de-la-Pierre
- 16b Circuit Les Bonnes Gens  
12 km - 3h  
Le Mesnilbus
- 17 Circuit Les Tancrede  
20,5 km - 5h  
Hauteville-la-Guichard
- 18 Circuit du Pays de Coutances  
22,5 km - 5h30  
Coutances
- 19 Circuit des Hauts  
10 km - 2h30  
Monthuchon
- 20 Circuit Les Trois Vallées  
12 km - 3h  
Coutances
- 21 Circuit du Mont Rainfer à la  
Malfiance - 16 km - 4h  
Saussey
- 22 Circuit de la Bonne Iô  
16,5 km - 4h15  
Courcy
- 23 Circuit des Moulins et Ecluses  
13 km - 3h15  
Orval
- 24 Circuit du Mont César  
11,5 km - 2h45  
Montmartin-sur-Mer
- 25 Circuit Le Havre de la Sienne  
17,5 km - 4h30  
Regnéville-sur-Mer
- 26 Circuit du Bord de la Mer  
14 km - 3h30  
Hauteville-sur-Mer
- 27 Circuit du Moulin de Sey  
15 km - 3h30  
Trelly
- 28 Circuit des Maraichers  
21 km - 5h  
Tourneville-sur-Mer
- 29 Circuit des Cabines  
18 km - 4h30  
Gouville-sur-Mer
- 30 Circuit de la Fée  
11,5 km - 2h45  
Gratot
- 31 Circuit de l'Ay  
19,5 km - 5h15  
Ancteville
- 32 Circuit de la Pointe d'Agon  
12 km - 3h  
Agon-Coutainville
- 33 Circuit de l'Huitre  
17 km - 4h45  
Blainville-sur-Mer
- 34 Circuit Dans les Bras de  
la Sienne - 16,5 km - 4h30  
Tourville-sur-Sienne
- 35 Circuit des Manoirs  
10 km - 2h30  
Hyenville
- 36 Circuit Une Histoire de Pierre  
17 km - 4h45  
Montsurvent

- GR®
- PR®
- Chemins du Mont-Saint-Michel
- Bureau d'information touristique
- Gare SNCF



Scannez-moi  
pour découvrir les  
fiches détaillées!

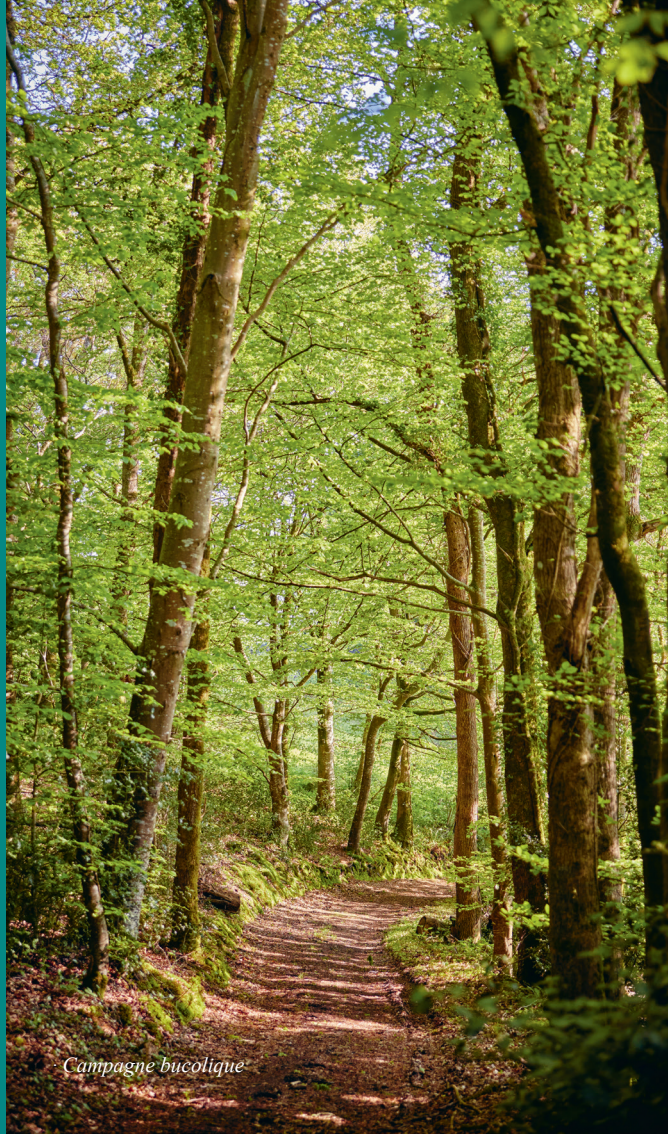


♥  
L'essentiel  
grandeur nature

Au cœur du département de la Manche, Coutances mer et bocage propose des grands espaces naturels qui se métamorphosent à chaque saison, et qui en font un lieu idéal pour la pratique de la randonnée. Que vous partiez pour une heure ou pour quelques jours, la campagne et le littoral seront des terrains de jeu parfaits adaptés à tous les niveaux.

En plus de nos 36 circuits de randonnée, nous vous proposons des petites balades à faire en famille ou entre amis de 2 à 7 km, côté mer ou campagne, sur l'ensemble de notre territoire. N'hésitez pas à nous les demander.

Retrouvez dans les espaces boutique de nos bureaux d'information touristique une gamme de produits dédiés à la randonnée : fiches randonnées, topoguides, carnet du miquelot... Toutes nos fiches de randonnées sont disponibles gratuitement sur notre site internet et sur les applications visorando, cirkwi et marando.



Campagne bucolique

## Grandes Randonnées à pied

Notre territoire est traversé par plusieurs grands itinéraires de randonnée pédestre :

• **Le GR223®**

Longe tout le littoral de la Manche sur plus de 400 km, de Carentan au Mont-Saint-Michel.

• **Le GR221®**

Est un itinéraire qui va de Coutances à Pont d'Ouille dans le Calvados : 176 km à travers la campagne normande.

• **Les Chemins du Mont-Saint-Michel**



Traversent notre région avec le chemin de Barfleur (à travers la campagne) et le chemin de Cherbourg (principalement le long de la mer).

Vous retrouverez ce symbole pour vous orienter.

• **Les 4 GR de Pays** sont des itinéraires en boucle :

- « Sur les traces des Fondateurs de Cloches »,
- « Entre Vire et Bocage en Pays Saint-Lois »,
- « Les trésors cachés du Coutançais »,
- « De Coutances à la Mer ».



Havre de Geffosses

## The beauty of Nature

In the heart of La Manche, Coutances mer et bocage offers wide open spaces that change with the seasons, making it an ideal place for hiking.

For more information on the different tours, scan the QR Code and see the detailed information sheets. Don't hesitate to ask us about our short walks for children.



## Das Wesentliche ist die Großartigkeit der Natur

Im Herzen von La Manche bietet Coutances Mer et Bocage weite, offene Räume, die sich mit den Jahreszeiten verändern und ideal zum Wandern sind.

Für weitere Informationen zu den verschiedenen Touren, scannen Sie den QR-Code und sehen Sie sich die detaillierten Informationsblätter an. Zögern Sie nicht, uns nach unseren kurzen Wanderungen für Kinder zu fragen.



## Les trois circuits coups de cœur de l'équipe !

### Circuit La Baleine n°10b

• 12 km - 3h •

Cette randonnée vous enchante par son cadre calme et verdoyant logé au cœur de la vallée de la Sienne. Le départ a lieu dans le petit bourg pittoresque de La Baleine.

### Circuit Les 3 Vallées n°20

• 12 km - 3h •

Partez pour un itinéraire offrant des points de vue inédits sur la ville et la campagne. Pas de lieu de départ précis où que vous soyez à Coutances vous pouvez rejoindre le circuit.

### Circuit La pointe d'Agon n°32

• 12 km - 3h •

Au cœur d'un lieu exceptionnel aux allures de bout du monde, vous randonnerez au milieu des dunes et des moutons de prés-salés.



La Pointe d'Agon

## Pratique

### Les types de balisage

	GR®	GR® de pays	PR®
Bonne direction			
Tourner à gauche / à droite			
Mauvaise direction			

> Sur notre territoire les PR® sont balisés en jaune et en bleu.

### Les bonnes attitudes

- Restez sur les sentiers balisés.
- Gardez vos déchets, soyez discrets et respectueux de l'environnement.
- Respectez les autres usagers et leurs activités.
- Le code de la route s'applique à tous les usagers en toutes circonstances.
- Prévoir de l'eau et de la nourriture.



Signalez tout problème lors de votre randonnée (balisage défectueux, branches en travers d'un sentier...) sur l'application Suricate ou sur [sentinelles.sportsdenature.fr](https://sentinelles.sportsdenature.fr).