

Les grandes marées dans la Manche 2017

Top 5 des lieux pour en profiter

> communiqué de presse

Jeudi 9 février 2017

Avec ses 360 km de littoral, la Manche offre un large espace permettant à tous de profiter des grandes marées. Contemplation ou activités littorales, chacun peut ici se rassasier de magie et d'air vivifiant.

Les grandes marées 2017 (coefficient égal ou supérieur à 100)

27/02 au 01/03 – 28 au 31/03 – 26 au 29/04 – 25 au 28/05 – 24 au 26/06 – 24 au 25/07 – 22 au 23/08 – 6 au 8/10 – 4 au 7/11 – 3 au 6/12.

1- Le Mont Saint-Michel insulaire

L'expérience du Mont Saint-Michel entouré par la mer serait à vivre au moins une fois dans sa vie. Désormais, le phénomène se produit environ vingt jours par an. Pour cela, un coefficient de marées au-delà de 100 est nécessaire. Selon les conditions météorologiques, la mer peut entrer dans le Mont, par la porte de l'avancée pour flirter avec les pavés du village...

Idee séjour « le Mont en toute intimité » : dormez dans un hôtel du Mont Saint-Michel pendant une grande marée pour 159 €. Cette offre Manche Box comprend : 1 nuit en chambre double avec petit déjeuner pour deux et deux entrées à l'Abbaye du Mont Saint-Michel. Infos : www.manchetourisme.com/manchebox-cadeau

2- La baie du Mont Saint-Michel et le mascaret

Lors des grandes marées, un phénomène naturel très spectaculaire se produit dans la baie du Mont Saint-Michel : le Mascaret. Cette vague puissante

s'engouffre dans l'embouchure des fleuves, offrant aux spectateurs.

Idées spots pour ne rien rater du Mascaret : la Roche Torin à Courtils, la Pointe du Grouin du Sud à Vains-Saint-Léonard, à Pontaubault ou au Gué de l'Épine au Val-Saint-Père.

3- Granville pour l'air iodé

Perchée sur son rocher, Granville cernée par la mer promet d'agréables moments de contemplation et de sérénité pendant les grandes marées. Sur la promenade du Plat Gousset, si le vent est de la partie, les gerbes d'écume s'écrasant contre la digue se révèlent fascinantes.

Idee séjour vivifiant et iodé : Et si vous réserviez une chambre vue mer à l'Hôtel de la Baie**** au centre de thalassothérapie Prévithal ? Situé à Donville-les-Bains à côté de Granville, Prévithal propose la cure B Attitude. B comme : boue marine, baie du Mont Saint-Michel, balnéothérapie, bien être, bord de mer, bol d'air... La cure comprend sur 6 jours, 20 soins ainsi qu'une





©D.Daguier – CD50, ©Fontaine – CD50, ©Marc Lerouge – Coll. Ville de Granville,
©Marc Lerouge – CD50, ©Marc Lerouge – CD50, ©Irina Vuchkova – Cap Cotentin

traversée de la baie du Mont Saint-Michel à pied. À partir de 1 632 € par personne. Informations : <http://www.previthal.com/fr/cure-soins-thalasso/cures-6-jours/b-attitude.html>

4- La Côte des Havres et sa gastronomie

Du Cap de Carteret à la Pointe du Roc à Granville s'égrènent huit havres constituant une chaîne unique en France. Ces 90 km de rivages constitués de massifs dunaires et de pré-salés se caractérisent par ces estuaires côtiers abrités. La mer façonne ces havres en les pénétrant à chaque marée. Dans cet espace naturel préservé, la gastronomie locale offre le meilleur avec des produits provenant de la mer (poissons, coquillages...) comme de la terre (légumes, agneau de pré-salé...).

Idée gourmande : Au « Restaurant de la Mer » à Pirou, le chef Dominique Arnou privilégie les produits savoureux de la Côte des Havres : huîtres et bulots de Pirou, bar de nos côtes rôti, turbo sauvage, rouget barbet sur lit de boulgour aux pleurotes façon risotto etc. Une très belle adresse vue sur mer à deux pas de la plage de Pirou www.restaurantdelamer.com

5 La Hague et ses sentiers de randonnée

Entre terre et mer, le GR223 chemine le long du littoral manchois, soit sur 446 km. Ce sentier offre la possibilité de marcher dans les pas des douaniers autrefois gardiens de nos côtes, et de découvrir les splendeurs entre autre de la Hague, territoire resté sauvage. Au gré des marées, les points de vue depuis les falaises déchirées sont saisissants.

Idée activité randonnée « Coup de vent sur Jobourg » : Traversez les plus impressionnantes falaises d'Europe ! Depuis le Nez des Voidries, admirez le panorama sur le Nez de Jobourg, la pointe de Goury et les îles anglo-normandes. Culminant à 128 mètres, cette balade réservée aux marcheurs habitués offre des points de vue sur la mer, à couper le souffle. Informations : http://www.manchetourisme.com/balade-normandie?mb_page=circuit&mb_id=61629#module

Contacts presse : Claire Larquemain et Sophie Bougeard, attachées de presse
Manche Tourisme – 02 33 05 98 89 – infopresse.tourisme@manche.fr

