

## LE GR®223 EN 15 ÉTAPES

THE GR®223 IN 15 STEPS - DER GR®223 IN 15 ETAPPEN - DE GR®223 IN 15 ETAPPES

### LE TOUR DU COTENTIN 258,9km | 76h

- WALK AROUND COTENTIN - EINE TOUR DURCH DAS COTENTIN - TOCHT DOOR DE COTENTIN
- Étape 1 à 2 : 18,6km | 5h15  
De Carentan à Utah-Beach
  - Étape 2 à 3 : 15,2km | 4h00  
De Utah-Beach à Sainte-Mère-Eglise
  - Étape 3 à 4 : 18km | 4h45  
De Sainte-Mère-Eglise à Fontenay-sur-Mer
  - Étape 4 à 5 : 23km | 4h45  
De Fontenay-sur-Mer à Saint-Vaast-la-Hougue
  - Étape 5 à 6 : 16,4km | 4h30  
De Saint-Vaast-la-Hougue au Phare de Gatteville
  - Étape 6 à 7 : 18,2km | 4h15  
Du Phare de Gatteville au Cap Lévi
  - Étape 7 à 8 : 20,8km | 5h15  
Du Cap Lévi à Cherbourg
  - Étape 8 à 9 : 22,5km | 5h00  
De Cherbourg à Omonville-la-Rogue
  - Étape 9 à 10 : 18,1km | 4h45  
De Omonville-la-Rogue au Nez de Voidriès
  - Étape 10 à 11 : 16km | 5h15  
Du Nez de Voidriès à Biville
  - Étape 11 à 12 : 21,1km | 5h40  
De Biville à Sciôtot
  - Étape 12 à 13 : 17,8km | 4h40  
De Sciôtot à Hatainville
  - Étape 13 à 14 : 18,2km | 4h45  
De Hatainville à Port-Bail-sur-Mer
  - Étape 14 à 15 : 15km | 4h10  
De Port-Bail-sur-Mer à Bretteville-sur-Ay

### NOS 5 CIRCUITS COUPS DE COEUR

OUR TOP 5 TRAILS - UNSERE 5 LIEBLINGSRUNDWEGE - ONZE 5 FAVORIETE CIRCUITS  
Le détail de nos 5 circuits préférés au dos  
DETAILS OF OUR TOP 5 TRAILS ON THE BACK - DETAILS UNSERER 5 LIEBLINGSRUNDWEGE AUF DER RÜCKSEITE - DETAILS OVER ONZE 5 FAVORIETE CIRCUITS OP DE ACHTERZIJD

- 1** CÔTE DES ISLES - LE CAP : 9,5KM | 2H30 - FACILE  
The Cap de Carteret - Das Kap von Carteret - Cap de Carteret
- 2** LA HAGUE - TERRE D'ARTISTES : 13KM | 3H15 - MOYEN  
La Hague - Land for artists - Land der Künstler - Streek van kunstenaars
- 3** CHERBOURG - VALLÉE DU TROTTEBEC : 9KM | 3H00 - FACILE
- 4** VAL DE SAIRE - LE LONG DE LA SAIRE : 10KM | 3H00 - FACILE  
Along the Saire - An der Saire entlang - Langs de Saire
- 5** CLOS DU COTENTIN - MONT DE BESNEVILLE : 14KM | 3H45 - MOYEN

GR®223 / GR®223A  
Long hiking trail - Wanderweg GR - Grote tocht

Grandes Randonnées de Pays  
Tour de La Hague / Tour du Val de Saire

La Vélomaritime (itinéraire cyclable)  
Bicycle itinerary - Radweg - Fietsroute

Voies vertes (itinéraire cyclable)  
(liaison Port-Bail)  
Green paths - Radwege - Groene paden

Voies partagées  
Shared paths - Mit dem Kraftverkehr genutzte Fahrbahn - Gedeelde paden

Voies ferrées  
Railway tracks - Gleise - Spoorlijnen

Station Verte

Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin

Plage  
Sandy beach/Sand Strand/Zand strand

Zone rocheuse  
Rocky area/Felsen/Rotsachtige ruimtes

Zone boisée  
Woody area/Wälder/Bosrijke gebieden

Site naturel remarquable  
Natural Site - Natürlichen Standort - Opmerkelijk natuurgebied

Panorama  
Panoramic view - Aussicht - Panorama

Phare  
Lighthouse - Leuchtturm - Vuurtoren

Patrimoine mondial de l'UNESCO  
Tours Vauban

Pays d'Art et d'Histoire  
Briquebec-en-Cotentin / Saint-Sauveur-le-Vicomte / Valognes

### LA VÉLOMARITIME 192,4km | 12h30

- 1 à 2 : 23,5km | 1h34  
De Carentan à Utah-Beach
- 2 à 3 : 18,2km | 1h12  
De Utah Beach à Quinéville
- 3 à 4 : 16,9km | 1h07  
De Quinéville à Saint-Vaast-la-Hougue
- 4 à 5 : 24,9km | 1h39  
De Saint-Vaast-la-Hougue à Le Vast
- 5 à 6 : 24km | 1h35  
De Le Vast à Cherbourg
- 6 à 7 : 18,1km | 1h12  
De Cherbourg à Brix
- 7 à 8 : 18,1km | 1h48min  
De Brix à Briquebec
- 8 à 9 : 13,6km | 1h14min  
De Briquebec à Saint-Sauveur-le-Vicomte
- 9 à 10 : 13,3km | 1h01min  
De Saint-Sauveur-le-Vicomte à La-Haye-du-Puits
- 10 à 11 : 13,2km | 1h2min  
De La-Haye-du-Puits à Baupré
- 11 à 12 : 8,6km | 1h34min  
De Baupré à Carentan

### LES TOPOGUIDES DU COTENTIN

COTENTIN GUIDEBOOKS - DIE WANDERFÜHRER DES COTENTIN - TOPOGIDSEN VAN DE COTENTIN

**NOUVEAU**

LES SENTIERS DU VAL DE SAIRE (SUD) Panorama sur l'horizon et l'histoire

LES SENTIERS DE LA HAGUE Randonnées pédestres et cyclables

TOUR DU COTENTIN SUR LE GR®223

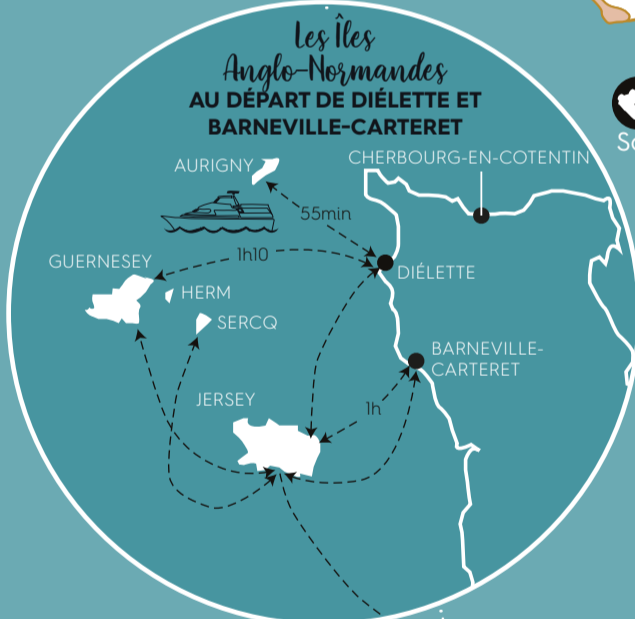
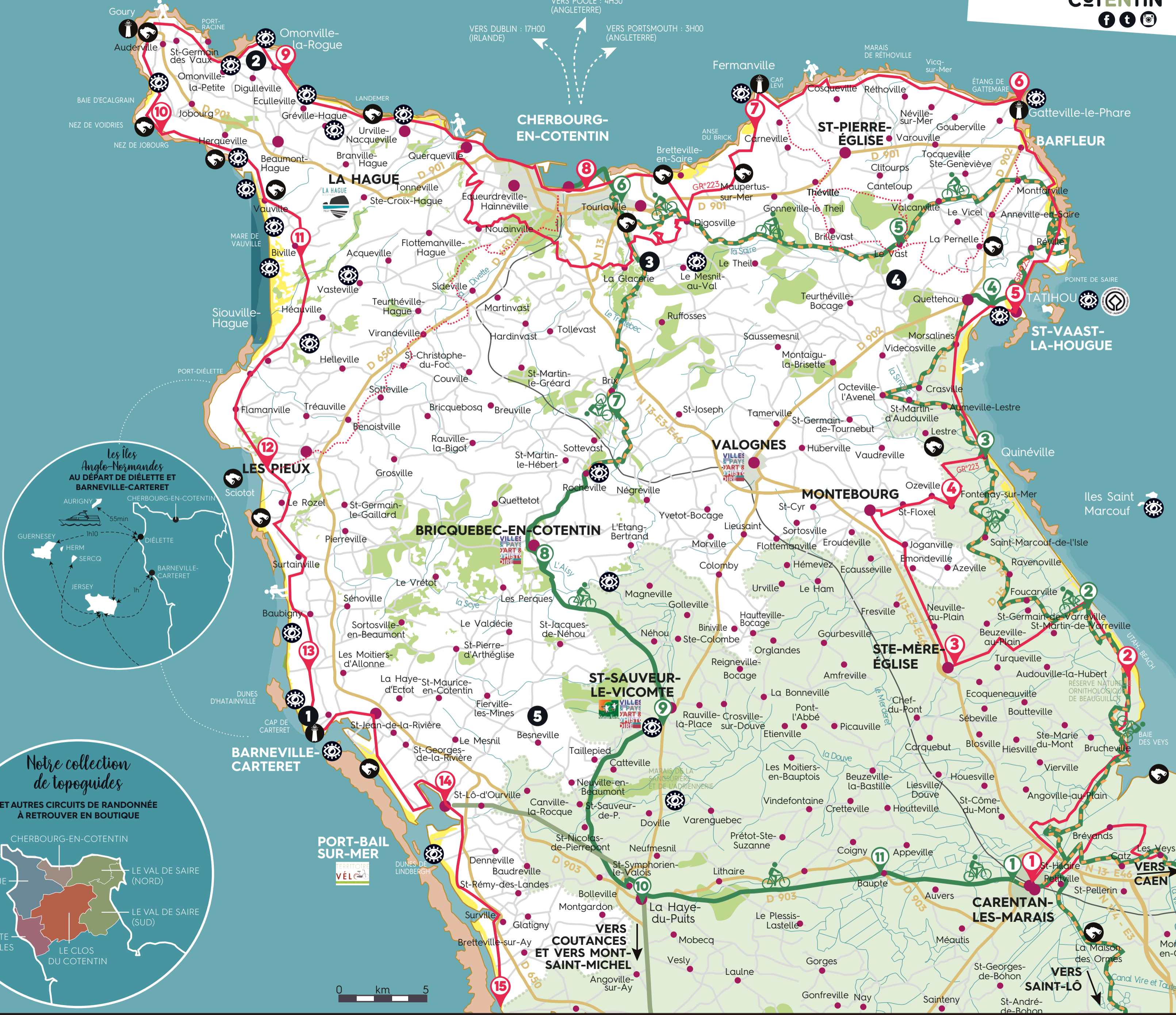
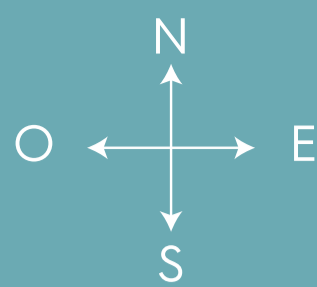
LES SENTIERS DU VAL DE SAIRE (NORD) Balades en pays Viking

LES SENTIERS DE LA CÔTE DES ISLES Entre Nature et Patrimoine

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES MARAIS DU COTENTIN ET DU BESSIN...À PIED

leCotentin

FFRandonnée



# LES 5 CIRCUITS

## 1 CÔTE DES ISLES LE CAP

**FACILE 9,5KM | 2H30**

Des landes aux dunes d'Hatainville, en passant par le Cap de Carteret... Ce circuit ne manquera pas de vous étonner par la richesse et la beauté de ses paysages ! Attention, sensations garanties à flanc de falaise...!

**Les incontournables :** dunes d'Hatainville, ruines de la vieille église, phare de Carteret, plage de la Potinière, port de Carteret.

**Départ :** Ancienne gare de Carteret, fin de la ligne qui reliait Paris Saint-Lazare à la Côte

**Difficultés :** Passages étroits sur le Cap de Carteret à flanc de falaise, circuit peu ombragé, inadapté aux poussettes.

From the moors to Hatainville dunes, via Cap de Carteret... You will be left in awe of the natural wealth and sheer beauty of the landscapes along this trail! Be aware that you are guaranteed some excitement walking along the edge of the cliffs...!

**The must-sees:** Hatainville dunes, the ancient church ruins, Carteret lighthouse, Potinière beach, Carteret marina.

**Departure:** The former Carteret train station, the end of the line that once connected the Coast to Paris Saint-Lazare

**Difficulties:** Easy - Narrow passages at Cap de Carteret along the edge of the cliff, the trail is barely shaded and not suitable for pushchairs.

Von Les Landes über das Kap von Carteret bis zu den Dünen von Hatainville... Auf diesem Rundweg versetzen Euch die Fülle und Schönheit der Landschaften in Erstaunen! Achtung, mit dem Rücken zur Felswand ist Nervenkitzel garantiert!

**Die Top Sehenswürdigkeiten:** duinen van Hatainville, ruïnes van de oude kerk, vuortoren van Carteret, strand van La Potinière, jachthaven.

**Startpunt:** Ehemaliger Bahnhof von Carteret, am Ende der ehemaligen Strecke zwischen Paris Saint-Lazare und der Küste

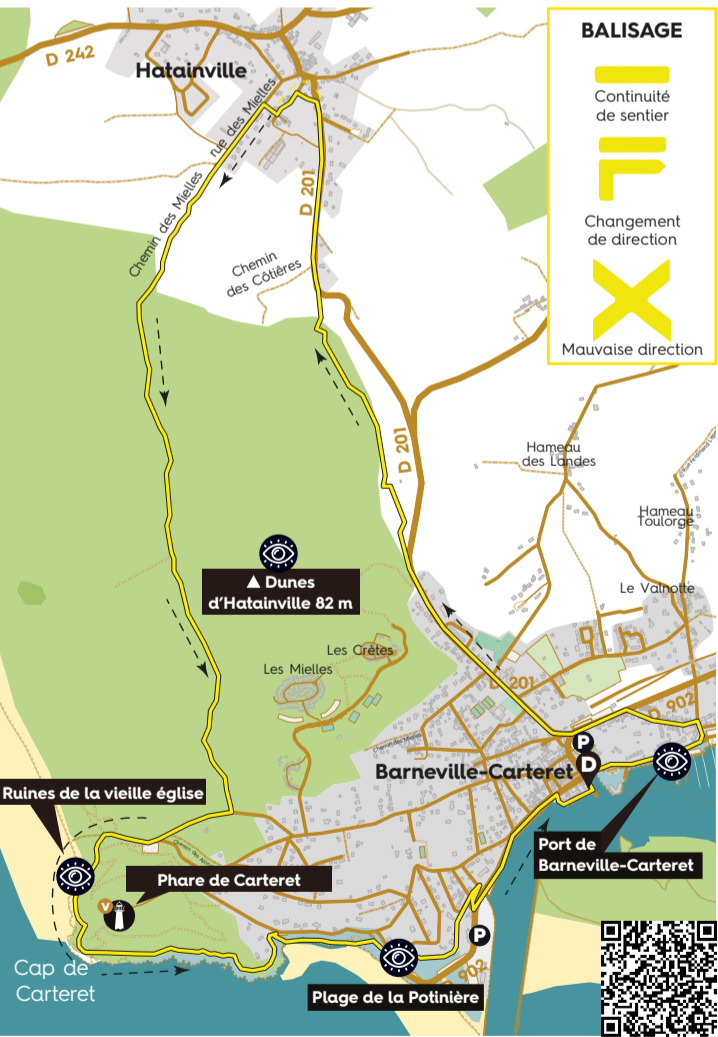
**Herausforderungen:** Leicht - Enge Passagen am Kap von Carteret mit dem Rücken zur Felswand, kaum Schatten auf dem Rundweg, nicht für Kinderwagen geeignet

Van de heidevelden, via de kaap van Carteret, tot de duinen van Hatainville... Tijdens deze tocht zult u versteld staan van de rijkdom en de pracht van de landschappen! Pas op, gegarandeerde sensaties op het randje van de klif...!

**De bezienswaardigheden:** Duinen van Hatainville, Ruïnes van de oude kerk, Vuortoren van Carteret, Strand van La Potinière, Jachthaven.

**Vertretpunt:** Het oude station van Carteret, het eindpunt van de spoorlijn die Parijs Saint-Lazare met de kust verbond

**Moelijkheden:** Makkelijk - Smalle passages op de kaap van Carteret langs de rand van de klif, route met weinig schaduw, niet geschikt voor kinderwagens



## 2 LA HAGUE TERRE D'ARTISTES

**MOYEN 13KM | 3H15**

Les lumières de la Hague sont incomparables et les artistes l'ont bien compris. Comme eux, découvrez des paysages entre terre et mer exceptionnels. Vous êtes prévenus : vous en prendrez plein la vue !

**Les incontournables :** Maison Natale Jean-François Millet, Manoir du Tourp, port du Hâble, baie de Quervièrre.

**Départ :** fort d'Omonville, commencez par longer la côte, le fort dans votre dos

**Difficultés :** Quelques dénivelés sont à prendre en compte.



The lights of La Hague are outstanding, and many artists have taken their inspiration here. Like them, you can come and explore these exceptional landscapes, between land and sea. You won't believe your eyes!

**The must-sees :** Maison Natale Jean-François Millet, Manoir du Tourp, Hâble Port, Quervièrre Bay.

**Departure:** Omonville Fort, walk along the coastal path, with the fort behind you.

**Difficulties:** Average - There are some uphill sections.

Die Lichter von La Hague sind einfach unvergleichlich und Künstler sind sich dessen sehr wohl bewusst. Entdeckt wie sie die außergewöhnlichen Landschaften zwischen Land und Meer. Wir haben es Euch ja gesagt: ein wahrer Augenschmaus!

**Die Top Sehenswürdigkeiten:** Maison Natale Jean-François Millet, Manoir du Tourp, Hafen port du Hâble, Bucht von Quervièrre.

**Startpunkt:** Fort d'Omonville, Ihr startet entlang der Küste, mit der Festung im Rücken

**Herausforderungen:** Mittel - Es müssen ein paar steile Streckenabschnitte bewältigt werden.

Het licht van La Hague is onvergelijkaar en artiesten hebben dit goed begrepen. Net als zij kunt u de prachtige landschappen tussen zee en land ontdekken. Wij hebben gewaarschuwd: u zult uw ogen uitkijken!

**De bezienswaardigheden:** Maison Natale Jean-François Millet, manoir du Tourp, haven van Le Hâble, baai van Quervièrre.

**Vertretpunt:** Het fort van Omonville, begin de tocht langs de kust, met het fort achter u

**Moelijkheden:** Gemiddeld - Er zijn wat hellingen waar u overheen moet.

## 4 VAL DE SAIRE LE LONG DE LA SAIRE

**FACILE 10KM | 3H00**

Avec cette balade, le bocage normand n'aura plus de secret pour vous ! Au milieu d'un paysage adapté à l'activité agricole, votre chemin vous emmènera devant les cascades du Vast. La nature est au rendez-vous !

**Les incontournables :** cascades du Vast, four à chaux, brioche du Vast (boulangeries).

**Départ :** Parking des Cascades du Vast.

**Difficultés :** Circuit facile avec quelques passages humides, inadapté aux poussettes.

On this walk, you'll learn everything there is to know about the Norman bocage! Through a landscape perfectly adapted to the farming industry, your trail will lead you right up to the Vast waterfalls. Nature is all around!

**The must-sees:** Vast waterfalls, lime kiln, Vast brioche (bakeries).

**Departure:** Parking des Cascades du Vast

**Difficulties:** Easy - Easy trail with a few humid passages, not suitable for pushchairs.



## 5 CLOS DU COTENTIN MONT DE BESNEVILLE

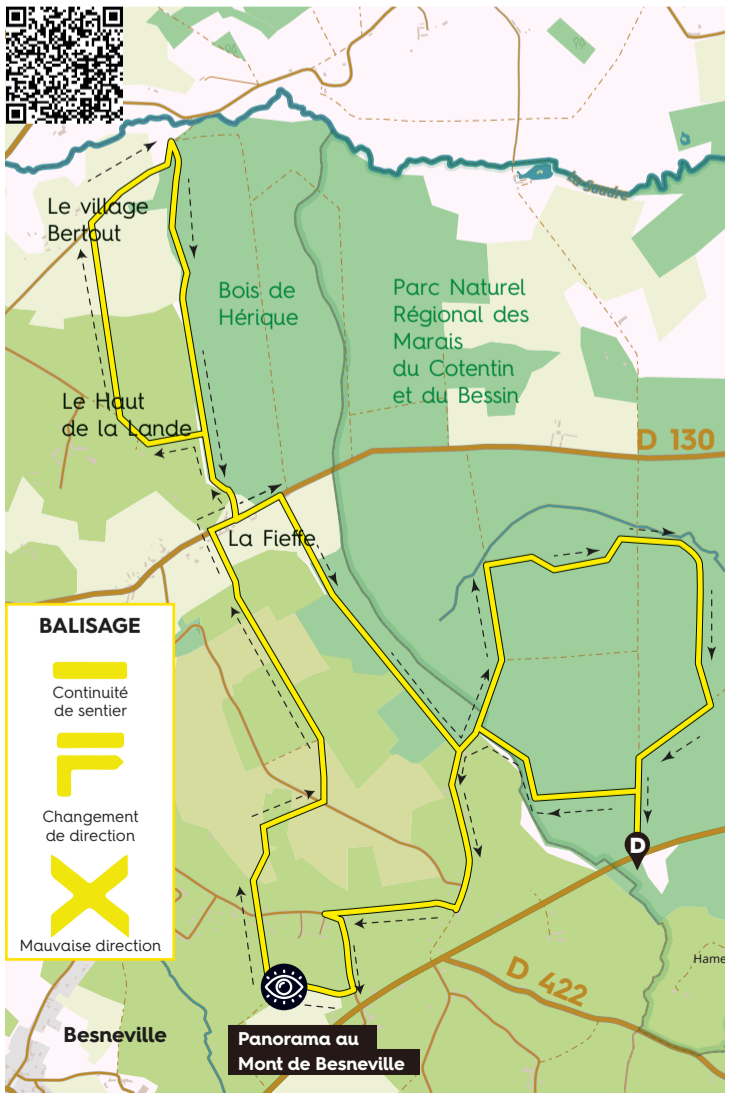
**MOYEN 14KM | 3H45**

Au cœur de la plus grande forêt domaniale de la Manche, le circuit mêle nature et patrimoine ! Au sommet du mont de Besneville, outre la vue imprenable, les moulins à vent témoignent d'un héritage fort.

**Les incontournables :** forêt de Saint-Sauveur-le-Vicomte, panorama au mont de Besneville, Parc Naturel Régional des marais du Cotentin et du Bessin.

**Départ :** Parking de l'arborescence de la forêt domaniale de Saint-Sauveur-le-Vicomte

**Difficultés :** Quelques dénivelés sont à prendre en compte.



This walk near Cherbourg-en-Cotentin town centre will lead you alongside Trottebec stream. Along this stream you will be able to discover some of the treasures of local heritage, such as the Château des Ravelet. You could go on a hiking expedition in these huge grounds alone...!

**The must-sees:** the Ravelet castle, golf course, Musée Connaissance du Cotentin (museum of local life).

**Departure:** Entrance to the grounds of the Château des Ravelet. With the castle behind you, follow Trottebec stream.

**Difficulties:** Easy - No difficulties in particular

Auf dieser Rundfahrt nahe des Stadtzentrums von Cherbourg-en-Cotentin folgt Ihr dem Verlauf des Trottebeccs. An diesem Fluss lüftet Ihr die Geheimnisse des lokalen Kulturguts wie Schloss Ravelet. Sein riesiger Schlosspark allein könnte eine Wanderparcours sein!

**Die Top Sehenswürdigkeiten:** schloss Ravelet, Golfplatz, heimatmuseum Musée Connaissance du Cotentin.

**Startpunt:** Eingang des Schlossparks Ravelet. Mit dem Rücken zum Schloss folgt Ihr dem Verlauf des Trottebeccs.

**Herausforderungen:** Leicht - Keine besonderen Herausforderungen.

Voor deze tocht vlakbij het centrum van Cherbourg-en-Cotentin volgt u de waterloop van Le Trottebec. Deze beek laat u de geheimen van het lokale erfgoed ontdekken, zoals het kasteel van Ravelet. Zijn enorme park alleen zou u volstaan om er een trektocht in te maken...!

**De bezienswaardigheden:** kasteel van Ravelet, Golfbaan van Cherbourg, museum van het lokale leven (Musée Connaissance du Cotentin).

**Vertretpunt:** Ingang van het park van kasteel Ravelet. Met het kasteel achter u volgt u de Trottebec beek.

**Moelijkheden:** Makkelijk - Geen bijzondere moeilijkheden.

## 3 CHERBOURG VALLÉE DU TROTTEBEC

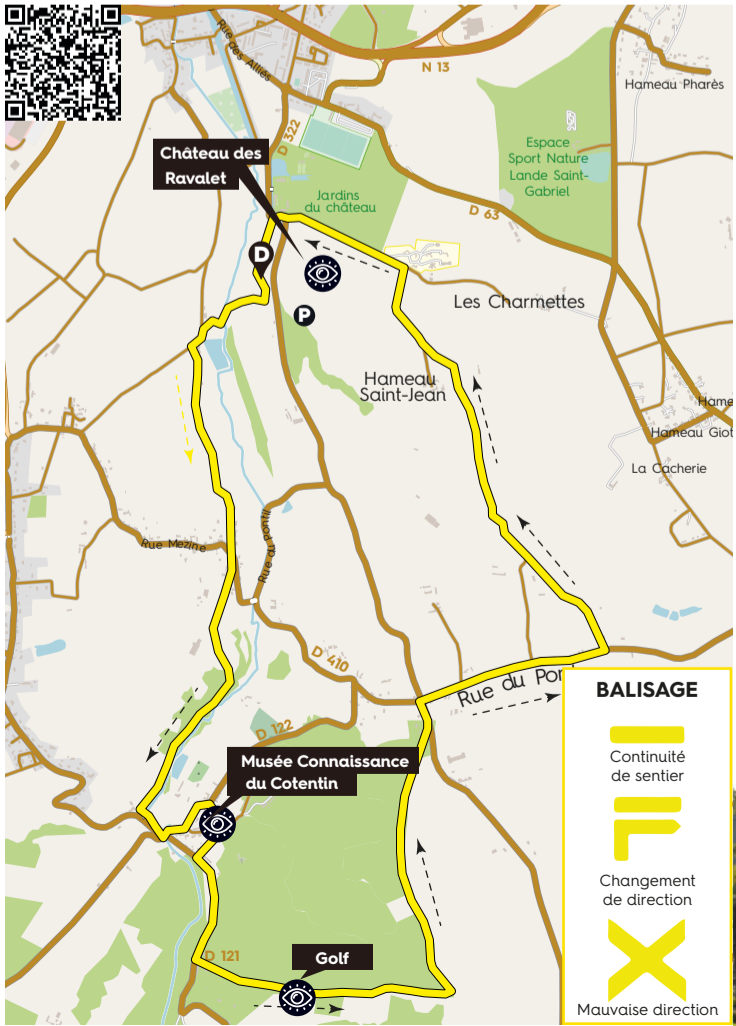
**FACILE 9KM | 3H00**

Pour cette balade proche du centre-ville de Cherbourg-en-Cotentin, vous suivrez le cours du Trottebec. Ce ruisseau vous permettra de découvrir les secrets du patrimoine local, tel que le château des Ravelet. Son immense parc pourrait être un parcours de randonnée à lui seul...!

**Les incontournables :** château des Ravelet, golf, Musée Connaissance du Cotentin.

**Départ :** Entrée du parc du château des Ravelet. Dos au château, vous suivrez le ruisseau du Trottebec.

**Difficultés :** Aucune difficulté particulière.



Auf dieser Spazierfahrt lüftet Ihr alle Geheimnisse der Bocage der Normandie! Euer Weg führt Euch inmitten landwirtschaftlicher geprägter Landschaft zu den Wasserfällen von Le Vast. Die Natur ist Euer ständiger Begleiter!

**Die Top Sehenswürdigkeiten:** Wasserfälle von Le Vast, artilleriewerk four à chaux, brioche du Vast (Bäckereien).

**Startpunkt:** Parkplatz Cascades du Vast

**Herausforderungen:** Leicht - Leichter Rundweg mit matschigen Abschnitten, ungeeignet für Kinderwagen.

Dankzij deze tocht zal het Normandische couillisselandschap geen geheimen meer voor u hebben! Door een landschap dat aan landbouw is aangepast volgt u het pad tot aan de watervallen van Le Vast. De natuur is hier alom aanwezig!

**De bezienswaardigheden:** Watervallen van Le Vast, kalkoven, brioche van Le Vast (bakkers).

**Vertretpunt:** Parking van de watervallen van Le Vast.

**Moelijkheden:** Makkelijk - Makkelijke tocht met wat natte passages, niet geschikt voor kinderwagens.

# COTENTIN UNIQUE PAR NATURE

CARTE RANDONNÉES



Téléchargez vos circuits sur [www.rando-cotentin.fr](http://www.rando-cotentin.fr)

Une fois le circuit choisi, téléchargez le tracé GPX ou imprimez le circuit pour l'emporter avec vous !

- INFOS PRATIQUES**
- N'oubliez pas quelques règles essentielles avant de partir :
- Prévoir de bonnes chaussures de marche ; certains chemins sont accidentés et peuvent aussi être très boueux ou glissants.
- Prévoir de l'eau et de la nourriture.
- Se renseigner sur les conditions météorologiques.
- Se renseigner sur les périodes de chasse du secteur concerné.
- Respecter l'environnement et le milieu naturel, les autres usagers des chemins, les lieux, le balisage, les propriétés privées.
- Tenir les chiens en laisse.

**SIGNALER UN PROBLÈME**  
Dès lors que vous constatez des anomalies (erreurs ou absence de balisage, décharge sauvage, dégradations,...) contactez l'Office de Tourisme du Cotentin: [rando@ot-cotentin.fr](mailto:rando@ot-cotentin.fr) 02 33 01 83 97

**LES SERVICES EN LIEN AVEC LA RANDONNÉE**  
[www.commentjyvais.fr](http://www.commentjyvais.fr)

**BUS**  
Les bus Normand circulent dans tout le Cotentin  
LIGNE 10 : Cherbourg / Barneville-Carteret / Port-Bail  
LIGNE 11 : Valognes / Barneville-Carteret / Port-Bail  
LIGNE 12 : Cherbourg / Barfleur  
LIGNE 13 : Cherbourg / Valognes

**LIGNES ESTIVALES : CIRCULATION EN JUILLET ET AOÛT**  
LIGNE 50 : Cherbourg / Urville / Goury / Jobourg / Cherbourg  
LIGNE 51 : Cherbourg / Fermanville / Gatteville / Barfleur / Saint-Vaast-La-Hougue  
LIGNE 52 : Barneville-Carteret / Port-Bail / Saint-Germain-sur-Ay

**TRAINS** Gares de Cherbourg-en-Cotentin / Valognes / Carentan

- TAXIS / VTC**
- Allo David Taxi (Vicq-sur-Mer) : 02 33 54 01 84
- Normandy Taxi tours (Cherbourg-en-Cotentin) : 02 33 40 04 32 / 06 08 74 99 83
- Taxi Driver (Cherbourg-en-Cotentin) : 06 51 86 51 87
- Cherbourg-en-Cotentin Taxis : 02 33 53 36 38
- Normandie Prestiges (Cherbourg-en-Cotentin) : 06 50 88 64 84
- VTC Cherbourg : 07 61 49 81 72
- VTC AM (Cherbourg-en-Cotentin) : 06 59 58 27 13
- VTC Cherbourg Business : 06 08 14 21 97
- Prestige VTC Services (Montaigu-la-Brisette) : 07 68 05 95 19
- Acynera (la Hague) : 06 78 45 52 65

