

## 圣山外围

### LA CASERNE 小镇与停车场

#### LA CASERNE 小镇

- 餐饮-外带
- 小型超市
- 酒吧、餐厅、饼店
- 酒店
- 酒店/餐厅
- 露营

- 1 Le Relais St-Michel\*\*\*\*
- 2 Hôtel La Digue\*\*\* et restaurant panoramique
- 3 Le Relais du Roy\*\*\*
- 4 Hôtel Gabriel\*\*\*
- 5 Brioches Dorées
- 6 Les Galeries du Mont Saint-Michel
- 7 Le Pré Salé
- 8 Mercure\*\*\*\*
- 9 La Rôtisserie
- 10 Hôtel Vert\*\*
- 11 Camping du Mont Saint-Michel
- 12 Le Saint-Aubert\*\*\*
- 13 La Bergerie
- 14 La Ferme Saint-Michel

圣米歇尔山  
圣山-停车场的距离2.7公里  
1 马车站点  
4  
蓬托尔松-圣山公共汽车站  
3  
2 接驳车站点步行350米

步行栈桥

GR34

堤坝

GR223

LA CASERNE 小镇

#### 侧门入口

La Caserne 小镇附近酒店与餐厅客户入口(凭密码进入)

P3停车场、无障碍停车场、大客车与公共汽车停车场

P3

游客信息中心

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

D776

Beauvoir Pontorson Saint-Malo

Avranches Caen

D275

正门入口

汽车、摩托车与露营车

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

WC

## 如何进入圣米歇尔山



### 驾车到达圣山

若驾车到达圣山, 请将车停在P2-P13大停车场。若搭乘接驳车进入圣山, 每天发车时间为7:30至午夜。  
在停车场入口取票并保管好。游览结束后, 在出口处自助支付费用。停车场收费包括接驳车与游客信息中心设施: 卫生间、母婴室与信息咨询。



### 步行到达圣山

**1 45分钟左右**  
从停车场步行至圣米歇尔山, 需45分钟左右。  
**三条路线可供选择:**



> “**边界线**”(La Lisière)路线 沿着这条人行道, 可一览无遗地欣赏 la Merveille (奇迹) 修道院。



> “**圣米歇尔山**”(Mont Saint-Michel)中央路线 穿过“la Caserne”小镇”生活区, 可见琳琅满目的酒店、餐厅与贩售当地产品的小型超市。



> “**库埃农河堤**”(Les berges du Couesnon)路线 沿途可欣赏到堤坝风光, 这是为恢复圣米歇尔山的海岸特色而修建的大型水利工程。



### 搭乘接驳车到达圣山



**2 12分钟左右** **免费入口**  
每天从7:30至午夜, 一辆定时出发的接驳车可以接送客户到达圣米歇尔山, 行程为12分钟左右。接驳车从“接驳车站点”(在游客信息中心与停车场附近)出发, 到达离圣山350米处的终点站。根据人流量与季节性不同, 发车频率为5到20分钟不等。中途停靠两站: 在到达终点圣山之前, 可停靠“Route du Mont”站(小型超市、餐厅与酒店)与“Place du barrage”站。

在规定的时间内, 一辆待定接驳车可提供应召服务。联系电话: +33 (0)2 14 13 20 15。



### 搭乘汽车到达圣山



**3 20分钟左右** **收费**  
从蓬托尔松车站出发, 可搭乘配合火车到达与出发时间启程的公共汽车到达圣山前。中途停靠站可到达 la Caserne 小镇生活区。



### 搭乘马车到达圣山



**4 25分钟左右** **收费**  
由两匹马拉车的接驳车为“Maringote”, 搭乘马车可直达圣山前, 轻松通过人行栈道, 需25分钟左右。发车车次因季节而异。



### 公共汽车与法国国家铁路公司汽车到达/出发站点



**5** 芒什省、伊勒-维莱纳省的公共汽车与法国国家铁路公司汽车。

### 其他信息



**行动不便者**  
可在网站www.ot-montsaintmichel.com 的“vacances pour tous”栏查询信息, CIT处设有帮助残障人士抵达圣山的轮椅。



**骑行游客**  
骑行游客请勿将自行车停放于圣山脚下。自行车停车场位于堤坝附近的P9停车场。根据每年不同时段, 可能禁止进入。



**携带童车者**  
搭乘穿梭巴士可携带童车, 但是圣山老城多阶梯, 不建议使用童车。建议使用婴儿背带。

## 停车场、从 La Caserne 小镇进入圣山



### 停车场 (Caserne 小镇附近)



无障碍停车场 (低于5米的汽车)



汽车停车场 (低于5米)



露营车停车场 (低于8米)



大客车与公共汽车停车场



摩托车停车场



自行车停车场

## 圣米歇尔山绕行



### 在导游陪同下穿越海湾

像千百年来来到圣米歇尔山的朝圣者一样穿越海湾、徒步滩涂。对于想要拥有一段难忘经历的游客们, 这道天然的出口便可让人梦想成真。执业导游推荐多款套餐, 既有简单的流沙探索之旅 (1.5小时)、圣山绕行 (2小时), 也有圣米歇尔山-通布莱纳小岛行。



### 沿海圩田之旅

站在堤坝上面朝圣米歇尔山时, 可以从圩田的左侧看到典型的海湾风光。19世纪时, 堤坝建成, 这片曾被海水覆盖的土地终于可以为人们开发用于蔬菜种植: 萝卜、土豆、生菜及红色洋葱, 都是这片肥沃土地上产物。



### 翱翔于圣山之上

如小鸟一般, 飞翔在圣米歇尔山及其海湾之上。色彩斑斓的天空一望无际, 天空下是美丽的大海、蜿蜒的河道, 海沙、沙丘、圩田与在广袤天地间矗立的圣米歇尔山此起彼伏。这真是让人一见难以忘却的美景!



### 在圣山山路上远足

欧洲祝圣大天使米歇尔的几大建筑有: 意大利的蒙泰加尔加诺角、意大利萨克拉圣米歇尔修道院、德国亚琛大教堂、比利时时列日大教堂等, 这些景点与圣米歇尔山皆可在徒步小径网络上找到。借鉴其他人的徒步路径, 从无可比拟的文化维度与精神领域了解圣米歇尔山, 写下自己独特的徒步旅程。



### 游览阿夫朗什, 欣赏手抄本博物馆与圣热尔维珍宝室。

离圣山20公里处的阿夫朗什城镇藏身于高山深处。得到大天使米歇尔托梦的主教奥贝尔, 其圣骨收于圣热尔维珍宝室。斯克里普托莱博物馆是圣米歇尔山上的手抄本博物馆, 这些羊皮纸手抄本以书写和插图记载着历史, 是圣米歇尔山修道院独一无二的中世纪书籍宝藏。



### 亲近浸水草地上的羊群

浸水草地, 是一片涨潮时被海水覆盖的草地。盐沼一特点使其上放牧的食草动物——羊的肉质带着一种绝无仅有的口感。由于当地喜盐植被适应了土地的盐浓度, 食用了这些植物的羊吃起来便有一种独特的风味。这种肉质虽咸却不过重, 奇特的口感极为出众, 比普通的羊肉口感更细腻。



### 了解潮汐与涌潮

受月亮和太阳与地球间的距离影响而形成的潮汐, 使每天的海平面都不一样。当满月时, 太阳、月亮与地球在同一直线上, 形成大潮涨, 此时便可看到欧洲最大的海潮! 涌潮是一种神奇的自然现象, 当大潮来临时, 拍起的海浪甚至高达几十厘米 (潮最高点)。涌起的海潮会在河流入海口逆流进入河道, 急剧抬升水位。在圣米歇尔海湾上, 涌潮抬高了周围三条沿海河流——赛河、赛律纳河、库埃农河的河床。



### 堤坝与人行栈道上漫步

堤坝与人行栈道是恢复圣米歇尔山海岛风貌的两大工程。堤坝每天放闸 (根据潮汐现象时间不定) 可以自然地减少沉积物。步行通过人行栈道可达圣山, 这无疑也是观赏 la Merveille (奇迹) 修道院的最佳途径。不容错过的旅途经历!

## 圣米歇尔山

## 综合服务中心

### 圣米歇尔山-诺曼底旅游局 老城游客信息中心

圣米歇尔山游客信息中心位于岩岛老城, 正门口左侧可见, 全年\*开放。  
(\*除12月25日与1月1日外)

Boulevard de l'Avancée  
50170 Le Mont-Saint-Michel  
位置坐标 GPS :  
48.615914 (48°36'57.29» N) / -1.465602  
**联系电话 : +33 (0)2 33 60 14 30**  
tourisme.lemontsaintmichel@msm-normandie.fr  
www.ot-montsaintmichel.com

#### 提供服务 :

- 14种语言地图
- 售票处 (修道院特别通行票)
- 纪念品商店
- WIFI
- 照相
- Miquelot 签到卡 (圣米歇尔山道路)

### 游客信息中心与服务

停车场附近的**游客信息中心 (CIT)** 全年\*开放, 可提供多种服务: (\*除12月25日与1月1日外)

**婴儿区** 每天24小时开放  
母婴室护理台可供大人或婴儿使用。

**卫生间** 每天24小时开放  
无障碍入口

**宠物中心** 游客信息中心开放时间  
不可携带宠物搭乘接驳车 (除装在袋子里或篮子里的小型犬、导盲犬或辅助犬外)、不可携带宠物进入修道院。将宠物托管在宠物之家, 享受更舒心的旅程。

作品与插图: Agence Mackenzie Nantes. 翻译: LC Lingua  
摄影作品著作权: ©Alexandre Lamoureux. ©Jim-Prod, ©CMN, ©Luc Arden  
注册号: IM050160002 - 企业识别码: 81756789400016





**围墙**

英法百年战争后，修筑了围墙的圣米歇尔山便作为一处坚不可摧的城防要塞而闻名。七座塔楼之间经一道环形路相通。北塔（13世纪）是一处极佳的涌潮观测点。沿着城墙一直走便到达修道院。



**大街**

La Grande Rue大街，是小镇的主干道，连续穿过三道守护着小镇的城门后，便来到了大街上。第一座城门叫做Porte de l'Avancée，由两扇门组成，可供马车与行人通过，经由此门便到达Cour de l'Avancée，这里曾隐身着建于16世纪的中世纪市民哨岗，就在现在旅游局的位置。第二道门为Porte du Boulevard，第三道门为Porte du Roy。进入La Grande Rue大街后，可以看到这里的商铺仍保留着中世纪的风格。很多商铺至今仍沿用着过去精心设计的招牌。圣皮埃尔教堂、朝圣者之家与耶路撒冷十字架架位于小镇大街高处，见证了此处过去与现今的精神风貌。



**纪念品**

伴随着最初来此的朝圣者们，小镇各处可见的古玩店也在此落地生根。在这些小商店里，人们可以找到纪念这趟旅途的小物品，比如代表着圣米歇尔的用贝壳做成的朝圣铅印。直至今日，这些商铺仍保留着中世纪的传统风格，为想为旅途留下一点纪念的来自全世界的朝圣者与游客服务。



**LA RUELLÉ DES COCUS**

这里也称做Venelle du Guet，是圣米歇尔山上最狭小的一段通道。这道小径如此狭小，以至戴帽都无法通过，故而得名。……要找到这条小径，只需沿着La Grande Rue大街一直走，至面朝Hôtel La Croix Blanche时左转即可到达。



**海湾与门廊**

欧洲最大的潮汐拍打着这片小丘周围的海滩，矗立在花岗岩小岛上的圣米歇尔既是一间著名的修道院，也是英法百年战争中一处坚不可摧的防御工事，更是世界上最有名的中世纪天主教朝圣地之一。在大天使圣米歇尔显灵后，阿夫郎什的主教奥贝尔开始在此为其修建圣殿，这座圣殿于公元709年10月16日得到祝圣，而后更成为了本笃会大修道院中心，在中世纪以丰富的珍品和藏书而闻名。在10至12世纪建成的耸立于岩石小岛之巅的修道院附属教堂与罗马隐修院周围，修士与建造者们于13世纪在小岛的北翼修建了一座卓绝非凡的哥特式建筑：“la Merveille”（奇迹）修道院。这一名副其实的世纪诺曼底建筑杰作，其回廊的建造完美地结合了肖肖岛的花岗岩、冈市的石头与英国波倍克的大理石三种材质。法国大革命期间，这一罗马与哥特风格的建筑群曾作为国家监狱，在英法百年战争时还修建了一段围墙，而后于19世纪末开始得到大型的整修。现在，修道院由法国国家古迹中心（CMN）管理，并向公众开放。



**美食**

餐饮酒店服务业是圣米歇尔山的另一张名片：Annette Boutiaut于1872年来到圣米歇尔山，在当地做服务员。第二年，她嫁给了Victor Poulard。夫妻二人买下了一间小旅馆，提供制作快捷又口感丰富的简餐：著名的舒芙蕾煎蛋，以此慰藉旅途奔波的朝圣者。最早的旅舍位于现今邮局所在的位置，后来餐馆经营不断扩大，便于1888年搬到了现在人们所见的地点。这里每天都有煎蛋师傅为人们演示这道木火煎蛋的制作程序。当地另一道有名的美食，便是盐沼羊肉。海湾上的羊群在被海水淹没的草地上放牧。这种浸过海水的草使羔羊的肉质带有一种甘美、柔軟的口感，脂肪量少而结实。海湾的海鲜与鱼类也是不可错过的当地美食。



**博物馆**

这里的四座博物馆记录着当地的历史：历史场景重现（古代收藏、武器、油画、雕塑与钟表）；250件古代船舶模型藏品；潮汐现象讲解、潜望镜、骑士Bertrand du Guesclin的旧居。



**大天使圣米歇尔**

大天使米歇尔是圣经中多次出现的名字，其名在希伯来语中意为“像神一样的”。他是“众多天使”的总领，对抗魔鬼撒旦，通常以全副武装的骑士形象出现。圣米歇尔的崇拜于公元5世纪时从东方传入，其后在西方发展壮大，并于13世纪时在圣米歇尔山建成圣殿后达到顶峰，而这座岩石山城也成为中世纪天主教的最大的朝圣地之一。



**夜游修道院**

随着光影渐变的白天结束，夜幕降临时的修道院与其周围的建筑群更呈现出一种别致的美。7至9月除周日外的每天晚上19:30至午夜（最近23:00入场），是令人震撼的“圣山历史剧场”，这是由国家古迹中心委托 Amalio Productions 策划的全新节目“夜间漫步”。圣山的历史在夜幕中的修道院里被缓缓讲述，时光如水，天地、人与生生不息，构成了这部融合精彩影像、闪烁光影与奇幻音效的绝美交响乐。沿着夜间漫步的路径，可以欣赏到以先进科技营造的14个别出心裁的场景。

圣米歇尔山国家古迹中心  
地址：50170 Le Mont-Saint-Michel  
联系电话：+33 (0)2 33 89 80 00  
修道院7/8月夜间漫步自由行



**圣皮埃尔小教堂**

这座建于15至16世纪的小教堂，是当时人们朝拜大天使圣米歇尔的地方。后来，此处改为朝拜圣皮埃尔，其在天主教中是主管天堂钥匙的天使。一直以来，来到圣米歇尔山的朝圣者们，在到达有着人间天堂美誉的修道院前，都会象征性地经过圣皮埃尔小教堂。

圣女贞德的雕像矗立于教堂入口，致敬大天使在英法百年战争中为其指引。

小镇墓园位于小教堂附近，人们可以在此找到布拉尔妈妈之墓。



**加布里埃尔塔与码头**

这座环绕着突廊的塔楼，负责西侧的防守，由国王的副官Gabriel du Puy于1524年左右领导建成，并冠以其名。一个世纪后，一家磨坊在这座塔楼之上建成，19世纪末，这座塔楼成为灯塔指引过往船只。

通过加布里埃尔塔右侧的一个小门，便可看到一座古时候的码头。绳索环见证着过去的航海运动。



**小花园**

小镇一半地方仍然保留着原始未开发的状态。过去当圣米歇尔山在涨潮被海水包围时，当地居民便在这片受保护的的土地上种植作物以满足生活需求。直至今日，La Grande Rue大街上很多家庭仍暗自留着一处小花园，人们可以从城墙上，小街上或悬梯上得以一窥。在这些花意盎然的小园子里，种着一种有着奇特芳香的花，这便是名为“圣山奇迹”的当地玫瑰花品种。在修道院前的修道士住所的坡下，是修会为自给自足所种植的作物。

悬崖北边，更为陡峭，保留着原始样貌。

# 圣米歇尔山历史

岩石小岛上的圣米歇尔山，最初被称为墓石山。708年，大天使圣米歇尔在阿夫郎什的主教奥贝尔的梦中显灵，后者于是按照神旨，修建了这座以其命名的圣殿。

966年时，一个本笃会在此成立，并在此建立了第一座教堂。与此同时，这座小镇不断向下发展，并开始迎来第一批来到此处的朝圣者，此后这些朝圣者数量不断壮大，接待的教堂逐渐变得不够宽裕。11世纪时，这里添建了四间地下室与一间修道院附属大教堂。18世纪时，人们开始修建la Merveille（奇迹）修道院：这是两幢围绕着回廊与修道士食堂的三层建筑。

在英法百年战争（1337-1453年）时期，圣米歇尔山的坚固防御起到了极其重大的作用，这片军事建筑群曾在将近30年的时间里坚守阵地未曾陷落，距此3公里的通布莱纳尔小岛，是一处极具英式风情的小岛，直到今日仍保留着当时堡垒与城堡主塔的遗迹。在英军围城期间，修道院附属教堂的罗马祭坛坍塌了。战争结束后，人们在此处修建了现在所见的火焰哥特式祭坛。

法国大革命期间，僧人们离开了修道院，此处于是成了国家监狱。至1863年，这座“海上巴士底狱”收监了14000名犯人，涨起的海水与沉积的海沙使得从这里逃狱几无可能。

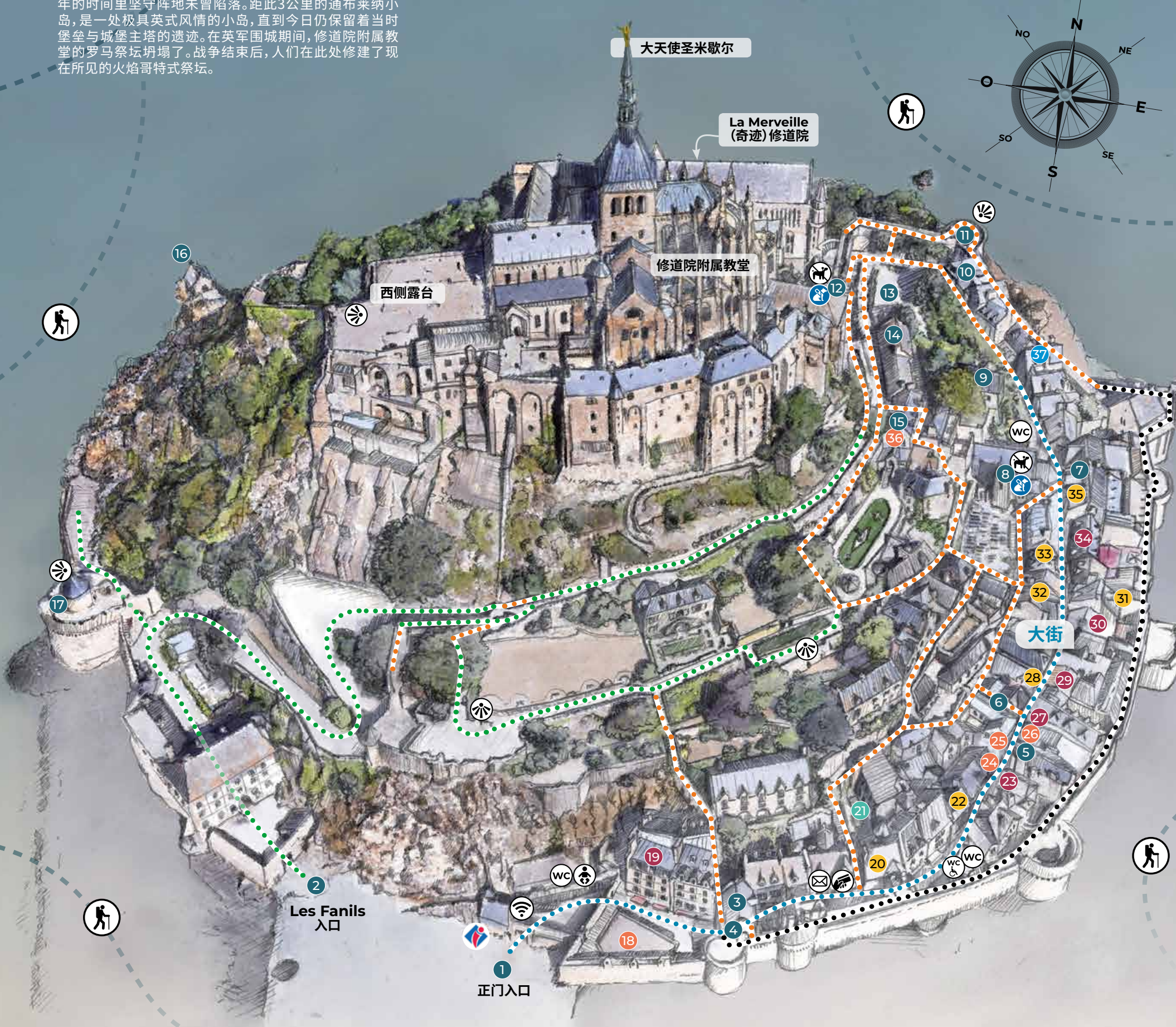
1874年，这座要塞由法国历史建筑古迹局重新开始整修，并向公众开放。

为了方便与日倍增的游客通行，1879年，这里修筑了一道长堤。1901年至1938年期间，一辆蒸汽电车往返于蓬托尔松与圣米歇尔之间。圣山自此失去了其海湾小镇的特色，直至近些年得益于治理工程其海湾面貌才稍得恢复。

圣山奇迹般地在第二次世界大战中幸免于难：德国于1940-1944年占据此地。

1966年，此处回归修会。自2001年起，耶路撒冷修道士兄弟会的修士与修女们便经常在宣讲，接见来自全世界的朝圣者与游客。

1979年，圣米歇尔山及海湾被联合国教科文组织列入了世界遗产名录。



- 圣山必游景点**
- 1 正门入口
  - 2 LES FANILS 入口
  - 3 李维斯桥
  - 4 市政厅
  - 5 海洋与生态博物馆
  - 6 小径
  - 7 多媒体光影演出
  - 8 圣皮埃尔小教堂
  - 9 蒂费娜小屋
  - 10 朝圣者之家
  - 11 北塔
  - 12 修道院入口
  - 13 耶路撒冷十字架
  - 14 小教室
  - 15 历史博物馆
  - 16 圣奥贝尔礼拜堂
  - 17 加布里埃尔塔

- 在小镇里**
- Grande Rue (大街)
  - 楼梯
  - Fanils 路径
  - 城墙路径
  - 餐饮-外带
  - 酒吧、餐厅、饼店
  - 酒店
  - 酒店/餐厅
  - 招待所
  - 18 La Terrasse de la Mère Poulard
  - 19 Auberge de La Mère Poulard\*\*\*
  - 20 La Confrance
  - 21 Les Terrasses Poulard\*\*\*
  - 22 La Sirène
  - 23 Auberge Saint-Pierre\*\*\*
  - 24 La Fringale
  - 25 Le Petit Breton
  - 26 La Belle Normande
  - 27 La Croix Blanche\*\*\*
  - 28 Le Chapeau Rouge
  - 29 Le Du Guesclin\*\*
  - 30 Le Mouton Blanc\*\*\*
  - 31 La Terrasse du Mouton Blanc
  - 32 Le Saint-Michel
  - 33 La Cloche
  - 34 La Vieille Auberge\*\*
  - 35 Les Terrasses de la Baie
  - 36 Le Café Gourmand
  - 37 La Tête Noire

- WC 卫生间
  - WC 无障碍卫生间
  - WIFI
  - 母婴室
  - 宠物禁入
  - 导盲犬与辅助犬允许进入
  - 旅游局
  - 观景点
  - 邮局
  - 现金兑换
  - 仅可在导游陪同下进入
- 危险，请勿靠近海湾或圣山周围。若无陪同，请勿冒险进入。**