

INSPIRATIONS de vacances



les vacances de ma vie !

* Testimonial Testimonio

Camille captured the Milky Way above Mont-Saint-Michel.
A unique shot!

Camille capturó la Vía Láctea sobre el Mont-Saint-Michel.
¡Una foto única!

* Report Reportaje

Do nothing, what a great idea!
¡No hagas nada, qué gran idea!

* Experience Experiencia

A day at the amusement park with my teenagers
¡Un día en el parque de atracciones con mis adolescentes!

DISCONNECTED HOLIDAYS that are good for the environment!

¡UNAS VACACIONES
desconectadas y con
compromiso ecológico!

Want to disconnect, sure, but while reconnecting to the planet amid the feeling of infinity that one of the largest bays in the world has to offer? Here are the eco-responsible actions that are good for our environment and contribute to the future for our visitors.

El deseo de desconectarse, pero mientras se reconecta con el planeta en la sensación de infinito que ofrece una de las mayores bahías del mundo. Estas son las cosas ecológicamente responsables que podemos hacer para ayudar a nuestro medio ambiente y contribuir al futuro de nuestros visitantes.

Using soft transport, bringing or renting a bike during the holidays is a good alternative to the car, especially on short trips.

Favorecer el transporte suave, llevar o alquilar una bicicleta durante las vacaciones es una buena alternativa al coche, sobre todo para los trayectos cortos.

By making the most of local products, seasonal vegetables and fruit: guaranteed freshness and flavour directly from producers on your plate without it travelling thousands of miles.

Aproveche los productos locales, las verduras y las frutas de temporada: esto garantiza la frescura y el sabor directamente de los productores al plato sin recorrer miles de kilómetros.



You can also use this magazine for hands-on activities with children: collage to make a card for grandma, a mini-holiday book...

También puede utilizar esta revista para realizar actividades manuales con los niños: hacer un collage para una postal para la abuela, un mini libro de vacaciones, etc.

Useful tip: Rather than throwing this magazine away after reading it, bring it back to one of our Offices. If it isn't damaged, it will still be very useful to other tourists looking for good ideas!

Buena idea: En lugar de tirar esta revista después de leerla, llévala a una de nuestras oficinas. Si no está dañada, seguirá siendo muy útil para otros turistas en busca de buenas ideas.

On a walk or picnic, choosing reusable items such as gourds, bamboo cutlery and fabric napkins and tablecloths is an environmentally-friendly thing to do.

Al pasear o ir de picnic, elegir artículos reutilizables como cantimplora, cubiertos de bambú, servilletas de tela y manteles es un acto de respeto.



The trails are marked to avoid trampling fragile areas, but also to prevent birds, sheep and all the wildlife that lives in the bay from being disturbed. Don't pick the flowers and plants. Let them flourish without picking them. Sheep and birds feed on them.

Los senderos están señalizados para evitar que se pisoteen zonas frágiles, pero también para la tranquilidad de las aves, las ovejas y toda la fauna que vive en la bahía. No corte flores ni plantas. Deje que florezcan sin recogerlas. Las ovejas y los pájaros se alimentan de ellas.

Lots of tourism professionals and producers are committed to this path. Responsible management of facilities, welcoming nature, organic products: they all join you in preserving the beauty and life of our landscapes.

Muchos profesionales y productores del sector turístico están comprometidos con este enfoque. Gestión responsable de las instalaciones, acogida de lo natural, productos ecológicos: todos tenemos un papel que jugar en la conservación de la belleza y la vida de nuestros paisajes.



Shore fishing follows regulations on the sizes and quantities of shellfish you can collect. Collecting too many or fishing them when they're too small will deplete resources. It would be a shame if future generations couldn't enjoy this seashore pastime.

La práctica de la pesca a pie está sujeta a una normativa sobre el tamaño y la cantidad de mariscos que se puede recoger. Recoger demasiados o pescarlos cuando son demasiado pequeños agotará los recursos. Sería una pena que las generaciones futuras no pudieran disfrutar de este placer del mar.

Welcome
to wonderful lands

Bienvenidos
a tierras maravillosas



Let the authentic beauty of our iconic secret landscapes win you over. And if all roads lead to Mont Saint-Michel, why choose just one?

Our region has so much more in store for you. A different type of amazing, a different type of welcome, a different form of rejuvenation...

We take you to discover our destination with a few suggestions. A great way to extend your stay and amaze you even more.

Déjese conquistar por la auténtica belleza de nuestros paisajes emblemáticos y secretos. Y si todos los caminos llevan a Mont Saint-Michel, ¿por qué elegir solo uno?

Nuestro territorio tiene mucho más reservado para usted. Totalmente sorprendente, totalmente acogedor, totalmente rejuvenecedor... Le acompañamos en un viaje para descubrir nuestro destino con algunas sugerencias.

Le llevaremos a conocer nuestro destino con algunas sugerencias, suficientes como para prolongar su estancia y sorprenderle.

Summary Resumen

P6.
unexpected and
unmissable spots
Lugares inesperados
e imperdibles

P8.
nature spectacle

- Testimonial: Camille Niel, astrophotographer
- The small island of Tombelaine
- Free as air
- The phenomenon of tides
- Game of 7 differences
- 5 micro-adventures to enjoy in the open air

naturaleza espectáculo

- Testimonio: Camille Niel, astrofotógrafo
- El islote de Tombelaine
- Libre como el aire
- El fenómeno de las mareas
- Juego de 7 diferencias
- 5 microaventuras para vivir al aire libre esencial

P18.

Personal fulfilment

- Paths of paradise and spirituality
- Enter the intimacy of birds
- Silvotherapy, the benefit of trees
- A day at the amusement park
- The mill of La Sée with my boyfriend
- Do nothing, what a great idea!
- 5 experiences to try out and reconnect with the basics

satisfacción personal

- Caminos del paraíso y la espiritualidad
- Entra en la intimidad de las aves
- Silvoterapia, el beneficio de los árboles
- Un día en el parque de atracciones
- El molino de La Sée con mi amigo
- ¡No hagas nada, qué gran idea!
- 5 microaventuras para intentar reconectarse con lo esencial

P28.

Vitality itineraries

- Crossing the bay in winter
- Horse racing is my hobby
- Major cycling routes
- Over the water
- Testimonials of equines well in their hooves
- 5 experiences to live in vitality mode

itinerarios de vitalidad

- Cruzando la bahía en invierno
- Las carreras de caballos son mi hobby
- Principales rutas ciclistas
- Sobre el agua
- Testimonios de equinos bien en sus pezuñas
- 5 experiencias para vivir en modo vitalidad

P38.

story tales

- 1300 years of history in heritage
- The millennium of the Romanesque abbey church of Mont Saint-Michel
- Alone at the Mount or almost
- The gold of manuscripts and other Avranchin treasures to illuminate a gray weather
- Light on Saint-Hilaire-du-Harcouët
- 5 experiences to live in storytelling mode

anécdotas de historia

- 1300 años de historia en el patrimonio
- El milenio de la iglesia abacial románica del Mont Saint-Michel
- Solo en el Monte o casi: secretos por descubrir
- El oro de los manuscritos y otros tesoros de Avranchin para iluminar un tiempo gris
- Luz sobre Saint-Hilaire-du-Harcouët
- 5 experiencias para vivir en modo storytelling

P48.

Live like a norman

- A shared terroir
- Global taste celebrities
- Counter briefs on local products
- Markets meet producers
- 5 experiences to live in Norman savoir-vivre

saber vivir normando

- Una región para compartir
- Celebridades del gusto global
- Informes sobre productos locales
- Los mercados se encuentran con los productores
- 5 experiencias para vivir en modo savoir-vivre normando



© Jimmy Perrotte

© Neil Grant

P58. Highlights & major events
to schedule now in your agenda

P60. The Tourist Office

P63. How to get there?

P64. We take care of everything

P58. Lo más destacado y los principales eventos
para programar ahora en su agenda

P60. La oficina de Turismo

P63. ¿Cómo llegar?

P64. nos encargamos de todo

#MyWeekOfVacation

#MiSemanaDeVacaciones

#slowness
#lentitud

saturday sábado

Manufacturing mare's milk soap, horse riding and discovering the birds of the bay, that's the first day nicely taken care of!

Fabricación de jabones de leche de yegua, montar a caballo y descubrir las aves de la bahía, ¡fue un primer día muy exitoso!

OMG



monday lunes



Slow tourism of the day: trout fishing in the ponds of Val de Sée, exploring the park of Château de Chantore, and finally, a little Afghan walking on the beach of Dragey.

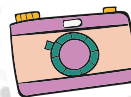
Turismo lento del día: pesca de truchas en los estanques de Val de Sée, exploración del parque del château de Chantore y, por último, un paseo afgano por la playa de Dragey.

sunday domingo



Introduction to sand yachting, kayak trip on the Couesnon, bike ride on the greenway and no aches or pains in sight!

Iniciación al carrovelismo, kayak en el Couesnon, ciclismo en la vía verde y ¡sin dolor muscular!



tuesday martes

In the morning, head for Moulin de la Sée to unravel the mysteries of this valley of 100 mills. In the afternoon, there's a guided tour of the village of Mont-Saint-Michel and its iconic abbey.

Por la mañana, iremos al moulin de la Sée para descubrir los misterios del valle de los 100 molinos. Por la tarde, visita guiada al pueblo del Mont-Saint-Michel y de su emblemática abadía.



#active
#activo



#historia
#history

#memories

#memorias

#iodine

#yodado

wednesday miércoles

Head to Brittany to be surprised by the oyster farms and mussel production (in a small tractor). Yum, you can almost taste them.

Diríjase a Bretaña para dejarse sorprender por los criaderos de ostras y la producción de mejillones (en un pequeño tractor). Mmm, incluso puedes saborearlas.



© OTMSMN



© OTMSMN



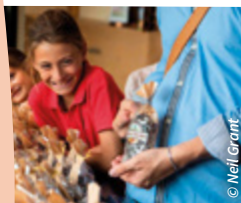
JUEVES Thursday

Local products are rich and varied, so visit the Saint James workshop where the famous striped "marinière" sweater is made. Then head to the Cara-Meuh Farm and its succulent cow's milk caramels.

Las producciones locales son ricas y variadas, así que visitamos el taller Saint James, donde confeccionan la famosa chaqueta marinera a rayas. A continuación, diríjase a la granja Cara-Meuh y sus deliciosos caramelos de leche de vaca.



© Tricots Saint-James



© Neil Grant

#yum

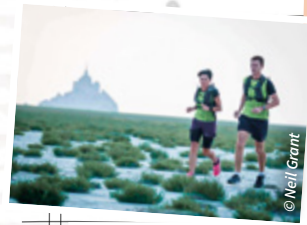
#ñam

We don't want to miss...
No queremos perder...

.....
.....
.....
.....
.....

friday viernes

A little run on the shores with a stunning view and then a concert-show. The day is flowing along nicely!
Una carrera corta en la playa con una vista increíble y luego un concierto - espectáculo. ¡El día busca ser rítmico!



© Neil Grant



© Neil Grant

#tempo



saturday sábado

Before heading back, take a short tour of the Poiré Museum to discover this sparkling Normandy drink and stock up on bottles to give your family.

Antes de volver a casa, una breve visita al museo del Poiré para descubrir esta espumosa bebida normanda y abastecerse de botellas para regalar a la familia.



© OTMSMN



© Alexandre Lamoureux

THE 15 MOST BEAUTIFUL SPOTS IN THE BAY and wooded countryside to stroll through

LOS 15 LUGARES MÁS BONITOS DE LA BAHÍA boscaje

Looking for new spaces to explore? Your steps will lead you to the heart of our destination, to lesser known shores and secret places not to be missed.

¿Busca nuevos lugares para explorar? Sus pasos le llevarán al corazón de nuestro destino, a las costas menos frecuentadas y a los lugares secretos que no deben perderse.



01. The Cliffs of Saint-Jean-le-Thomas and Champeaux

A viewpoint 70 m high above the bay.

Spotlight: photos - observation - paragliding

Los acantilados de Saint-Jean-le-Thomas y Champeaux

Un mirador de 70 metros de altura sobre la bahía.

Imperdible: fotos - observación - parapente



02. The Bec d'andaine

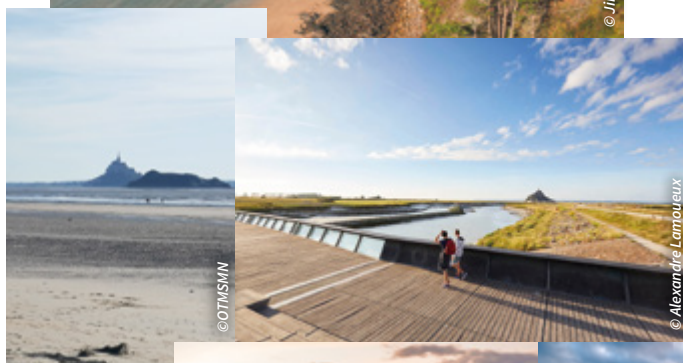
A long sandy point of beaches and dunes with a view of Mont Saint-Michel.

Spotlight: kites - crossing the bay

Le bec d'andaine

Un largo arenal de playas y dunas con vistas al Mont Saint-Michel.

Imperdible: cometas cruzando la bahía



03 04. Pointe du Grouin Sud and Roche Torin

Unusual viewpoints over Tombelaine and the Wonder. At high tides, an opportunity to see the tidal bore.

Spotlight: great spectacle - sunset

La Pointe du Grouin Sud y la Roche Torin

Puntos de vista atípicos sobre Tombelaine y la Maravilla. Durante las mareas altas, se puede ver el macareo.

Imperdible: gran espectáculo - puesta de sol



05. The barrage on the Couesnon

A fascinating work of art and maritime architecture facing the Mont.

Spotlight: discovery and knowledge

La presa del Couesnon

Una fascinante obra de arte y arquitectura marítima frente al Mont.

Imperdible: descubrimiento y conocimiento

06. The Polders around Mont Saint-Michel
A point of view to discover at sunrise for images of Mont Saint-Michel in the morning light.
Spotlight: photo

Los páramos alrededor del Mont Saint-Michel
Un mirador que descubrir al amanecer para obtener imágenes del Mont Saint-Michel a la luz de la mañana.
Imperdible: foto

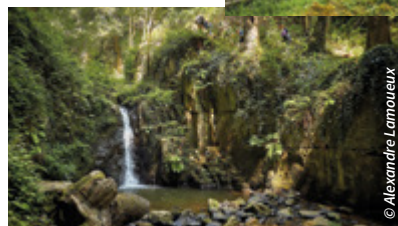


09. The Plant garden of Avranches
Renowned for its superb view of the bay, a place of inspiration for Victor Hugo, Maupassant
Spotlight: botanical and relaxing
El jardín de Avranches
Conocido por su magnífica vista a la bahía, lugar de inspiración para Victor Hugo y Maupassant
Imperdible: botánica y relajación

10. The belvedere of Chaulieu
The highest point in the Manche department (368 m above sea level)
Spotlight: 360° panorama and nice picnic spot
El mirador de Chaulieu
El punto más alto del departamento de la Mancha (368 m de altitud)
Imperdible: Panorama de 360° y agradable lugar de picnic

11. Fosse-Arthur
Water gap, crests, caves and river shape its legend.
Spotlight: climbing and hiking
La fosse-Arthur
Cañones, crestas, cuevas y un río que conforman su leyenda.
Imperdible: escalada y senderismo

12. The Peat bog of the Lande Mouton
An 800 m long raised educational trail in the heart of the wetland.
Spotlight: fauna and flora – ceramics Museum nearby
La turbera de la Lande Mouton
Un sendero educativo de 800 m de longitud sobre zancos en el corazón del humedal.
Imperdible: fauna y flora - museo de cerámica en las cercanías



13. The Waterfalls of Mortain
The largest waterfall in western France and treasures to discover.
Spotlight: exploring heritage and nature
Las cascadas de Mortain
La mayor cascada del oeste de Francia y tesoros por descubrir.
Imperdible: patrimonio y exploración de la naturaleza

14. The Chapel of Saint-Michel
Located on a rocky outcrop, the Petite Chapelle offers an unobstructed view of the bocage and Mont Saint-Michel in the distance!
Spotlight: History of the Second World War.
La capilla de Saint-Michel
Situada en un afloramiento rocoso, la Petite Chapelle ofrece una vista sin obstáculos del bosque y el Mont Saint-Michel en la distancia.
Imperdible: Historia de la Segunda Guerra Mundial.

15. The Waters of Brécey
Pond, river and greenways in the heart of a wooded landscape with the green resort label
Spotlight: no-kill fishing
El estanque de Brécey
Estanque, río y caminos verdes en el corazón de un paisaje forestal con certificación de estación verde
Imperdible: pesca donde se prohíbe matar.

#floreciendo
#blossoming

01. the waterfalls
of mortain-bocage
las cascadas
de mortain-bocage



02. La fosse arthour



#guau
#wow

03. view of the st-michel chapel in mortain-bocage
vista de la capilla de st-michel en mortain-bocage

nature spectacle

Here, nature has character.

Never the same and always herself.

By the sea on the coast, by the landscapes
and the seasons in the woodland.

By the lights and the course of the clouds in the sky.

By legends and men for thousands of years.

naturealeza Espectáculo

Aquí, la naturaleza tiene carácter.

Nunca es la misma, pero siempre es igual.

Por el mar en la costa, por los paisajes y las estaciones en el bosque.

Por las luces y el camino de las nubes en el cielo.

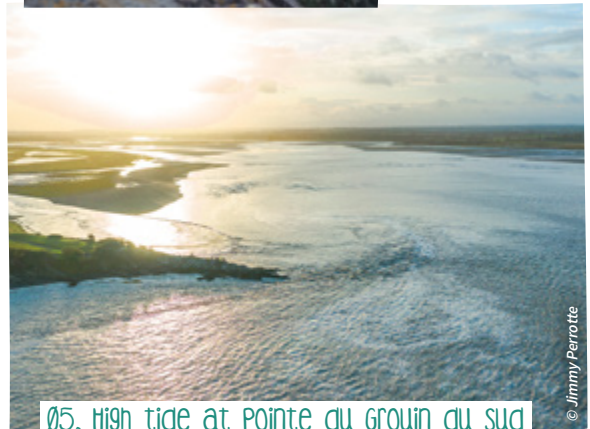
Por las leyendas y el pueblo desde hace miles de años.

04. View of the bay,
from the abbey church
of mont-saint-michel



© OTM/SMN

Vista a la bahía,
desde la iglesia abacial
de mont-saint-michel

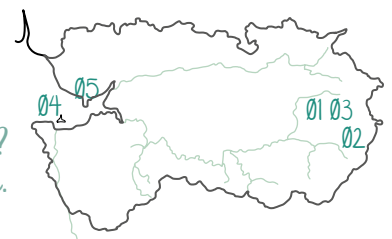


© Jimmy Perrotte

05. High tide at Pointe du Grouin du sud
marea alta en Pointe du Grouin du sud

Where's that?
It's here and there.

¿Dónde está eso?
Es aquí y allá.



I feel good
James Brown



"I've dreamed about it for a long time,
and now I've finally done it!"

"Llevaba mucho tiempo soñando
con esto, por fin lo he conseguido"

A UNIQUE shot!

¡UNA FOTO única!

29 May 2022 – the big day arrives. This date wasn't chosen at random. Indeed, to successfully fulfil this mission of photographing Mont-Saint-Michel under the Milky Way, several factors had to be met: a new moon and low tide to venture into the middle of the bay.

But then there's also the weather: the absence of clouds and a tolerable wind are necessary for a good shot. So many difficult conditions need to come together in the bay...

But on this beautiful Sunday, we were really lucky. With Patrice, my guide, Xavier, our videographer, as well as two other companions, we set off into the bay at sunset. We were the only people in the bay, enjoying a breathtaking spectacle, rich in orange colours and reflections on the still-wet sand.

Arriving at Tombelaine around 10.00pm, we waited almost 4 hours in the cold. Then we started walking again towards the Mont, for a few hundred metres, to get the perfect alignment between Mont and Milky Way.



That's when I really started to focus. I positioned and set up all my equipment to take the 19 photos that make up the final panorama of this image. My heart was pounding, I'd been waiting for this for months, and with my first shot, I felt relief and satisfaction because it was exactly what I'd imagined. It took me 40 min, concentrating like never before, to take all the photos I need for this panorama.

When it was done, we immediately turned back, around 3.00 am, because the tide was already rising. Our return was in the dark, under the stars and the Milky Way, and several times we even turned off our lights for several hundred yards, to enjoy this spectacle that few people can experience in this unique place.

Capturing such a shot is a great first because no photo of Mont Saint Michel under the Milky Way has been captured in a realistic way, that is, by respecting a real alignment between the Mont and the stars (there are, however, photomontages).

Perfect
Ed Sheeran

29 de mayo de 2022, día D. Esta fecha no fue elegida al azar. En efecto, para llevar a cabo esta misión de fotografiar el Mont-Saint-Michel bajo la Vía Láctea, deben cumplirse varios factores: luna nueva y marea baja para adentrarse en medio de la bahía.

Pero también está el factor meteorológico: La ausencia de nubes y un viento tolerable son necesarios para una buena foto. Todas estas condiciones son difíciles de cumplir en la bahía...

Pero en este hermoso domingo, tuvimos más que suerte. Con Patrice, mi guía, Xavier, nuestro videógrafo, y otros dos compañeros, entramos en la bahía al atardecer. Éramos los únicos en el lugar, disfrutando de un espectáculo impresionante, rico en colores anaranjados y reflejos en la arena aún húmeda.

Llegamos a Tombelaine alrededor de las 10 de la noche, esperamos casi 4 horas en el frío. Entonces, empezamos a caminar de nuevo hacia el monte, durante unos cientos de metros, para conseguir una alineación perfecta entre el monte y la Vía Láctea.

Fue entonces cuando me metí en mi burbuja. Preparé todo mi equipo para fotografiar las 19 fotos que componen la panorámica final de esta imagen. Mi corazón latía con fuerza, llevaba meses esperando esto, y cuando hice la primera foto, sentí una sensación de alivio y satisfacción porque era exactamente lo que había imaginado. Me llevó 40 min, siempre con la máxima concentración. Fue el tiempo necesario para hacer todas las fotos que necesito para esta panorámica.

Después de ese tiempo, regresamos rápidamente, hacia las 3 de la madrugada, pues la marea ya estaba subiendo. El viaje de vuelta lo hicimos a oscuras, bajo las estrellas y la Vía Láctea, y varias veces incluso apagamos nuestras lámparas durante varios cientos de metros, para disfrutar de este espectáculo que pocas personas pueden experimentar en este lugar único en el mundo.

Captar una foto así es una inolvidable primicia porque nunca se ha captado una foto del Mont Saint Michel bajo la Vía Láctea de forma realista, es decir, respetando una alineación real entre el monte y las estrellas (lo que existen son fotomontajes).

Larger than Mont Saint-Michel
but lower



© Jimmy Perrotte

Mayor que la del
Mont Saint-Michel
pero no tan alto

© Sébastien Daligault

TOMBELAINE, THE MYSTERIOUS little brother island of mont saint-michel

TOMBELAINE, EL ISLOTE MISTERIOSO, hermano menor del mont saint-michel

While Mont Saint-Michel is world famous, its little neighbour «Tombelaine» is, sadly, forgotten.

Within the setting of the bay of Mont Saint-Michel rise two jewels, two «mountains» that have evolved in different ways.

From the 11th century, hermits came to settle on Tombelaine, then constructions, a church, a fortress, a town even, took shape on this granite rock accessible only at low tide. Purchased by Nicolas Fouquet, superintendent of finances of the Kingdom of France, the château was destroyed during his disfavour, on the orders of Louis XIV. Today, you can still see a few remains of it. At the beginning of the 20th century, a hotel complex was almost built there. Fortunately, the State

integrated it into its private domain and protected it from real estate developers and their delusions of grandeur.

Now, its only inhabitants are birds. Currently an ornithological reserve, it's a breeding site for gulls, great egrets, common shelducks, etc. Please note that the site is out of bounds from 15 March to 31 July to avoid disturbing these marine animals while they're nesting.

To access it, you can only do so on foot, at low tide, and especially with a guide because you have to face the difficulties of this maritime space.

A few figures and key information

- * Tombelaine is **3 km** north of Mont Saint-Michel.
- * Tombelaine is a «district» of the town of Genêts (located on the shore 3 km away).
- * Its highest point, the Pic de la Folie, rises to **45 m**.
- * Its length: **250 m** and its width **150 m**.
- * It covers an area of **4 hectares**, larger than Mont Saint-Michel but lower.

Algunas cifras e información

- * Tombelaine se encuentra a **3 km** al norte del Mont Saint-Michel.
- * Tombelaine es un «vecindario» del municipio de Genêts (situado en la orilla a 3 km).
- * Su punto más alto, el Pic de la Folie, se eleva a **45 m**.
- * Longitud: **250 m** y ancho de **150 m**.
- * Su superficie es de **4 hectáreas**, mayor que la del Mont Saint-Michel pero no tan alto.

Mientras que el Mont Saint-Michel es famoso en todo el mundo, su pequeño vecino «Tombelaine» está tristemente olvidado.

En el inconfundible marco de la bahía del Mont Saint-Michel se alzan dos joyas, dos montañas que han sufrido evoluciones diferentes.

Ya en el siglo XI, ermitaños llegaron a instalarse en Tombelaine, y después se construyeron edificaciones, una iglesia, una fortaleza e incluso una ciudad en esta roca de granito accesible solo durante la marea baja. Comprado por Nicolas Fouquet, superintendente de finanzas del Reino de Francia, el castillo fue destruido cuando cayó en desgracia, por orden de Luis XIV. Hoy en día, todavía pueden verse algunos restos. A principios del siglo XX, estuvo a punto de construirse aquí un complejo hotelero. Afortunadamente,

el Estado la ha convertido en parte de su dominio privado y la ha protegido de todos los promotores inmobiliarios que sufren delirios de grandeza.

Ahora sus únicos habitantes son las aves. Actualmente reserva ornitológica, es lugar de cría de gaviotas, garcetas grandes y pardelas... Tenga en cuenta que el lugar está cerrado del 15 de marzo al 31 de julio para no molestar a estos animales marinos durante su nidificación.

Solo es posible acceder a la isla a pie, con marea baja y, sobre todo, con un guía, porque hay que enfrentarse a las dificultades de este espacio marítimo.



© Sébastien Daligault



More information

Take a walk in the bay with a guide to get to the islet and hear its legends.

Más información

Dé un paseo por la bahía con un guía hasta el islote mientras le cuenta sus leyendas.

FREE LIKE air

LIBRE COMO el aire



Léo, Paragliding Side
Léo, del lado del Parapente



Didier, ULM Side
Didier, del lado del Ultraligero

Freedom, immensity, joy and intense well-being: flying is an unparalleled experience and a constantly renewed spectacle.

Let's take the height with two enthusiasts of the bay seen from the sky.

Libertad, inmensidad, felicidad y bienestar intenso : volar es una experiencia sin igual y un espectáculo siempre renovado.

Ganemos altura con dos aficionados a la bahía vista desde el cielo.

Be like the birds - go Paragliding

Léo loves nature, the outdoors and flying by the sea. At 28 years old, he already has 13 years of paragliding experience, the French distance championship every year and some individual world cups. Léo loves to share his passion. Every day from March to October, he launches from the cliffs, with his passenger in front of him. We run a few steps: and we're off for a 1.5km adventure and 10 to 25 minutes' flight. Once past the incredible sensation of your feet leaving the ground, you're carried like a bird on the ascending currents. You have time to look around, to contemplate Mont Saint-Michel as seen from the sky, Tombelaine, Pointe Champeaux... All passengers, from 5 to 80 years old, love the new sensations they discover.

vuélvase uno con las aves en el Parapente

A Léo le encanta la naturaleza, el aire libre y volar junto al mar. A sus 28 años, ya cuenta con 13 años de experiencia en parapente, el campeonato francés de distancia cada año y varias copas del mundo individuales. A Léo le gusta compartir su pasión. Todos los días, de marzo a octubre, despegamos del acantilado, con un pasajero delante. Damos algunos pasos: A continuación, nos embarcamos en un recorrido de 1 km5 y de 10 a 25 minutos de vuelo. Una vez que la increíble sensación de despegar del suelo ha terminado, te transportas como un ave por las corrientes ascendentes. Te da tiempo para mirar a su alrededor, para contemplar el Mont Saint-Michel visto desde el cielo, Tombelaine, la punta de Champeaux... El 100% de los pasajeros, de 5 a 80 años, adoran descubrir estas nuevas sensaciones.

www.parapenteenbaie.fr

The ideal weather conditions

- * **20 to 38 km** wind, orientation parallel to the relief. Take-off site and navigation according to wind direction
- * **No rain** (it's better)
- * Preferably at **low tide to land** on the sand if necessary

Las condiciones meteorológicas ideales

- * **20 hasta 38 km/h** de viento
- * **Sin lluvia** (es mejor)
- * De preferencia **cuando es marea baja**, para aterrizar en la arena si fuera necesario

free as a bird in a microlight

Didier has 20 000 hours in the air. For 37 years, he's been flying over the bay. Didier's favourite time is in the morning when the bay awakens in the light, when you can see the tide coming in. Beyond the totally magical view, the moment is something of a communion with nature, a reconnection with oneself. No need to worry: in case of failure, the machine transforms into a hang glider for a soft landing.

Libre como un ave en un ultraligero

Didier tiene 20.000 horas de vuelo. Lleva 37 años sobrevolando la bahía. El momento favorito de Didier es por la mañana, cuando la bahía se despierta con la luz y puede verse la subida de la marea. Más allá de la visión totalmente mágica, el momento se vive como una comunión con la naturaleza, una reconexión con uno mismo. No hay que preocuparse: En caso de avería, la máquina se transforma en un ala delta para un aterrizaje suave.

www.ulm-mont-saint-michel.com

The weather and booking tip

All year round, provided that the flight conditions are met:

- * **good weather** (without rain or fog)
- * **a wind of less than 50 km/h**

El tiempo y consejo para reservar

todo el año, bajo reserva de que las condiciones de vuelo estén cumplidas:

- * **buen tiempo** (sin lluvia ni niebla)
- * **un viento inferior a 50km/h**



Tip:

Book your flight on our website

Consejo:

Reserve su vuelo en nuestro sitio web

THE PHENOMENON of tides

EL FENÓMENO de las mareas



That's right, the alignment of the sun and the moon and the attractive forces between them cause the mass of our oceans to move, as explained by the diagram opposite. Tides are higher or lower depending on the seasons and the position of the Earth on its rotational axis around the sun. The most impressive high tides are the ones that transform Mont Saint-Michel into an island.

¡Así es! la luna y el sol son los que según su alineación y junto a las fuerzas de atracción causan que la masa de nuestros océanos se mueva, tal y como se muestra en el diagrama. Dependiendo de las estaciones y de la posición de la Tierra en torno a su eje de rotación alrededor del sol, las mareas son más altas o más bajas. Las mejores y más impresionantes son las mareas altas que dan a Mont Saint-Michel su carácter insular.

The spectacular wave of the mascaret

The tidal bore, a phenomenon whereby a ridge of water appears on the surface of the sea, can be higher or lower depending on the tides and the weather.

Ingredients for a successful tidal bore:

- An equinox tide.
- A westerly wind.
- A strategic viewpoint from the Pointe du Grouin du Sud just opposite la Roche Torin or further inland on the Pontaubault bridge. Or, of course, from the Gabriel Tower on Mont-St-Michel.

What now?

- Arrive 1.5 to 2 hours before high tide.
- Admire the bay, the sandbanks and the changing lights.
- Watch as the sea level rises.
- Be amazed as the tidal bore approaches at full speed.
- Wait until all the sandbanks are covered.
- Take time to reflect upon the transformed landscape.

La espectacular ola del macareo

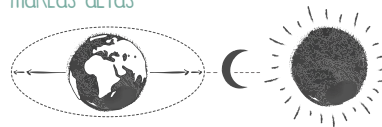
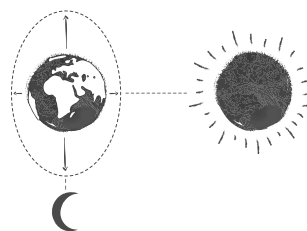
El macareo, un fenómeno por el cual aparece en la superficie del mar una cresta, puede ser alto o bajo dependiendo de las mareas.

Los ingredientes para un macareo ideal:

- Marea equinoccial.
- Viento del oeste.
- Una posición estratégica en La Pointe du Grouin du Sud, frente a la Roche Torin o más al interior en el puente de Pontaubault. O, por supuesto, desde la Torre Gabriel en el Mont Saint-Michel.

¿Cuál es el siguiente paso?

- Llegar entre una hora y media y dos horas antes de la pleamar.
- Admirar la bahía, los bancos de arena y las luces cambiantes.
- Observar cómo sube el nivel del mar.
- Déjese sorprender por el macareo que viene a toda velocidad.
- Espere hasta que todos los bancos de arena estén cubiertos.
- Medite frente al nuevo paisaje.

HIGH TIDES
mareas altasSMALL TIDES
mareas pequeñas

The tides in numbers

- * **250 km²**: every day, 250 km² of coastline are unveiled as the tide changes.
- * **15-metre**: there is a 15-metre difference between low and high tide, which is the height of a 6-storey building!
- * **36 and 48h** High tides occur between 36 and 48 hours after full and new moons.
- * **15 km**: during high tides, the sea retreats 15 kilometres from the coast.

Las Mareas en números

- * **250 km²**: Cada día, 250 km² de costa quedan al descubierto por las mareas.
- * **15 metros**: Hay una diferencia de 15 metros entre la bajamar y la pleamar, ¡la altura de un edificio de 6 pisos!
- * **36 y 48 horas** - 15 kilómetros : Las mareas altas se producen entre 36 y 48 horas después de las lunas llenas y nuevas, y durante las mareas altas el mar se retira a 15 kilómetros de la costa.



When is it?

To know the schedules tides, rendez-vous on our website www.ot-montsaintmichel.com and click on this icon at the top right.

¿Cuándo es?

Para conocer los horarios de las mareas, encuentre en nuestro sitio web www.ot-montsaintmichel.com y haga clic en este icono en la parte superior derecha.

SHALL We Play?

¿SE anima?

Find and circle the 7 differences that are hidden between these two landscapes of the bay of Mont Saint-Michel.

Encuentre y rodee con un círculo las 7 diferencias entre estos dos paisajes de la bahía del Mont Saint-Michel.





The 7 characteristic elements of the bay



High tide then low tide

Here, in the bay of Mont Saint-Michel, the sea can be over there, as if absent. The landscape changes completely because of the effect of the tide. Under the effect of the moon, twice a day, the sea withdraws to leave, in front of us, a landscape of sand and mud shaped by the waves. And twice a day, we can admire the sea that covers this large space. Here, it's also the scene of the highest tides in Europe.

Black-headed sheep or white-headed sheep?

So who are these little beasts that graze on these vast expanses of grass? These are the salt-meadow lambs, of course! Whether white-headed or black, they live among and eat the plants that grow on the salt marshes. The colour of its head depends only on its father's breed, but its physical characteristics are the same and have adapted to difficult living conditions, which gives it a unique flavour.

Samphire, the beach plant

This small plant, called a halophyte, grows on marshes that are covered by the sea during high tides. This small plant with its tender, fleshy stems is mainly harvested between May and July, but above all it's the favourite food of the sheep that graze on these areas.

Cockles, to gather and eat with the family

When the sea draws back, giving way to large expanses of sand and exposed rocks, it's time

for fishermen to go fishing for shellfish and crustaceans. Opposite Saint-Jean-le-Thomas, the most famous shell is the cockle. It's very easy to fish all year round, but beware – this activity is regulated!

The harbour seal

Seals here? Who'd have believed it. Even though we imagine seals on ice floes, it's not uncommon to find them here, basking on the sandbanks when the sea recedes, or swimming in the water of rivers at low tide. How to distinguish a harbour seal from a grey seal? Well, the harbour seal has a round head while the grey seal has a flat head and is twice as heavy. Be careful, you shouldn't come within 300 m of them.

My guide to the bay for a crossing

We recognise him thanks to his tanned complexion, bare legs and especially thanks to the bib on his backpack. He's the person who takes us safely through the bay. He knows the bay like the back of his hand: the tides, the legends, the history, the fauna, the flora and the famous shifting sands. He has no end of information on the subject, and promises the unique experience of successfully crossing the bay!

The gull, a bird of the seas

An iconic seabird of our French coasts, it's very much a part of the bay of Mont Saint-Michel. If you can't see it, you're bound to hear its loud, shrill cry. It's often confused with a seagull, but this is much bigger with a hooked yellow beak.

Los 7 elementos característicos de la bahía

marea alta y luego marea baja

Aquí, en la bahía del Mont Saint-Michel, el mar puede estar allí, como ausente. El paisaje cambia radicalmente a medida que la marea juega su papel. Bajo el efecto de la luna, dos veces al día, el mar se retira para dejar, frente a nosotros, un paisaje de arena y barro modelado por las olas. Y dos veces al día podemos admirar el mar que cubre este gran espacio. También es el escenario de las mareas más altas de Europa.

oveja de cabeza negra o de cabeza blanca?

Pero, ¿quiénes son esas pequeñas criaturas que pacen entre esas grandes extensiones de hierba? ¿Son los corderos de los prados salados, por supuesto! Ya sean de cabeza blanca o de cabeza negra, viven y se alimentan de las plantas que crecen en los prados. El color de la cabeza solo depende de la raza del padre, pero las características físicas son las

mismas y se han adaptado a estas duras condiciones de vida, lo que les confiere un sabor único.

La salicornia, la planta del arenal

Esta pequeña planta, llamada halófito, crece en las praderas que quedan cubiertas por el mar durante las mareas altas. Esta pequeña planta de tallos tiernos y carnosos se cosecha principalmente entre mayo y julio, pero es el alimento preferido de las ovejas que pastan en estas zonas.

Berberchos, para recoger y disfrutar en familia

Cuando el mar retrocede, dejando paso a grandes extensiones de arena y rocas expuestas, es el momento de que los pescadores salgan a mariscar. Frente a Saint-Jean-le-Thomas, la concha más famosa es el berberecho. Se puede pescar muy fácilmente durante todo el año, pero preste atención, ¡esta actividad está regulada!

focas bebé

¿Aquí hay focas? Quien lo hubiera creído. Aunque en nuestras mentes tengamos la imagen de la foca sobre un témpano de hielo, no es raro

encontrarlas aquí descansando en los bancos de arena cuando el mar se retira o nadando en el agua de los ríos en marea menguante. ¿Cómo se distingue una foca bebé de una foca gris? Pues bien, la foca bebé tiene la cabeza redonda, mientras que la foca gris la tiene plana y pesa el doble. Cuidado, no hay que acercarse a ellas a menos de 300 m.

mi guía para una travesía por la bahía

Lo reconoceremos por su tez bronceada, sus piernas desnudas y, sobre todo, por la casulla que lleva en la mochila. Es él quien nos lleva por la bahía con total seguridad. Conoce la bahía como la palma de su mano: las mareas, las leyendas, la historia, la fauna, la flora y las famosas arenas movedizas. ¡Nunca se cansa de hablar del tema y promete la experiencia única de cruzar la bahía con éxito!

La gaviota, ave de los mares

Ave marina emblemática de nuestras costas francesas, está muy presente en la bahía del Mont Saint-Michel. Si no puede verla, seguramente escuchará su graznido fuerte y estridente. A menudo se confunde con una gaviota, pero esta es mucho más grande y tiene el pico amarillo en forma de gancho.



5 micro-adventures to enjoy in the great outdoors 5 microaventuras para vivir al aire libre



© Alexandre Lamoureux

Webcams to enjoy the view without moving a muscle

From your home, on your computer, enjoy the magnificent views of Mont Saint-Michel, the bay or the wooded Normandy countryside. One click on these links and you're taken straight to new landscapes.

Flash this QR code to go directly to our 3 webcams



Cámaras web para disfrutar de la vista del mar sin moverse

Desde su casa, desde su ordenador, observe las magníficas vistas del Mont Saint-Michel, la bahía o el bosque normando. Basta un clic en estos enlaces para encontrarse con nuevos paisajes.

Escanee este código QR para viajar directamente a nuestras 3 cámaras web

Stroll along the rivers

The Sélune, the Couesnon, the Sée, as well as the Cance and Sonce, are local rivers that offer calm and serenity. Strolling along the water is a great way to discover our environment from a different angle. Have you considered it?

Un paseo por los ríos

El Sélune, el Couesnon, el Sée pero también el Cance o el Sonce son ríos locales que ofrecen calma y serenidad. Un paseo junto al agua promete una perspectiva diferente de nuestro entorno. ¿Alguna vez ha pensado en ello?



© Jimmy Perrotte



© Jimmy Perrotte

The dates of the 2023 high tides

Here at a glance are the dates of the 2023 high tides to note in your diary. Those which will surround the Mont and guarantee an incredible spectacle.

21-22-23 February - 22-23-24 March - 1-3 September and 1 October (early morning and late evening each time).



Fechas de las mareas altas de 2023

Aquí encontrará las fechas de las mareas altas de 2023 para que las apunte en su agenda. Estas rodearán el monte y le garantizarán un espectáculo increíble.

21-22-23 de febrero; 22-23-24 de marzo; 1-3 de septiembre y 1 de octubre (a primera y última hora de la mañana en cada ocasión).

The Mouton Moor peat bog

Little known to the general public and far from the crowds, the Mouton Moor bog is home to remarkable flora and fauna species. The landscaped trails take you, completely in the dry, to discover this sensitive natural space.

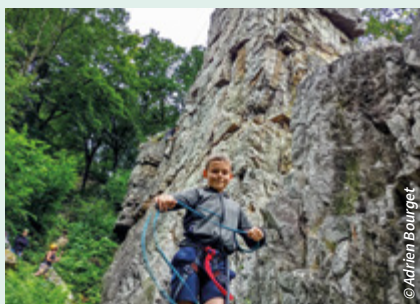
La turbera de la Lande Mouton

Poco conocida por el gran público y alejada de las multitudes, la turbera (pantano de páramo) de la Lande Mouton alberga especies notables de flora y fauna. Los senderos le llevarán, con los pies secos, a descubrir este frágil espacio natural.

www.ot-montsaintmichel.com/patrimoine-naturel/tourbiere-de-la-lande-mouton/



© Jimmy Perrotte



© Adrien Bourget

Hiking spot high up on the Aiguille rock

This «needle rock» - 25 m of sandstone - juts out proudly above the waterfalls of Mortain-Bocage. A renowned climbing site, the diversity of climbing profiles and size of the site make it a playground accessible to all.

Excursión en las alturas sobre el rocher de l'aiguille

El Rocher de l'aiguille se erige con orgullo en sus 25 metros de piedra arenisca sobre las cascadas de Mortain-Bocage. Lugar de escalada de renombre, la diversidad de perfiles de escalada y el tamaño del sitio lo convierten en un campo de juego accesible para todos.

www.toutenhaut.com



01. collecting moments
of happiness
coleccionando momentos
de felicidad



02. Taking the risk of being happy
correr el riesgo de ser feliz



#sueños
#dreams

03. Chiller in the botanical garden from avranches
Pasarlo bien en el Jardín de Plantas de avranches

Personal development

In this caring environment, time for yourself goes into pause mode.

Breathe in, relax, recharge... For the well-being of your body and the energy of your mind.

Desarrollo Personal

En un entorno tan cuidado, le invita a tener tiempo para uno mismo en modo de pausa.

Respire, relájese, recárguese... Para el bienestar de su cuerpo y la energía de su mente.

04. inventing your way
inventando tu camino

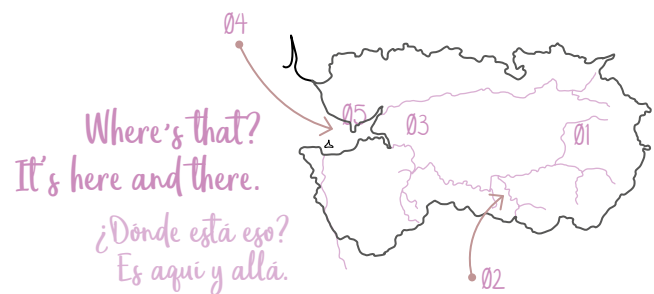


© Neil Grant

05. feeling alive
sentirse vivo



© Neil Grant



Childhood
Michael Jackson



PATHS to Paradise

CAMINOS al Paraíso

For almost 1000 years, Mont Saint-Michel has been one of the most popular places of pilgrimage in the West, alongside Santiago de Compostela and Rome. Men, women and children alike travel to Mont Saint-Michel on foot, taking paths known as «Chemins de Paradis» (Roads to Paradise). Many of these historic paths start in England, Belgium and even Italy and criss-cross Europe. One of the longest paths (1,800 km!) starts at Mount Gargano in southern Italy, from the sacred cave of Monte Sant'Angelo which was the first European sanctuary dedicated to Saint Michael.

The fight against evil

Many of those who pray and make pilgrimages do so to seek the assurance of eternal life from the Archangel of Judgement. Saint Michael the Archangel symbolises Christianity's fight against evil. He is traditionally depicted stabbing a dragon with a spear. The dragon represents Lucifer, whom the Archangel fought and cast out of Heaven during the rebellion of the fallen angels.

Pilgrims are always welcome at Mont Saint-Michel

Mont Saint-Michel is a place of worship that attracts pilgrims from all over the world. The paths leading to it are still very much in use and allow people of all beliefs to make a personal journey towards healing and well-being. Just like the paths to Santiago de Compostela, these journeys are very meaningful.

Nowadays, pilgrims have their «Miquelot Pilgrim's Passport» or «Credential» stamped at each stage of their journey to verify that they completed the pilgrimage. Obtain or validate your credential at a Tourist Information Office.

Durante casi 1000 años, el Mont Saint-Michel ha sido uno de los lugares de peregrinación más populares de Occidente, igual que Santiago de Compostela y Roma. Hombres, mujeres y niños llegan al Mont Saint-Michel a pie, por las rutas llamadas «Chemins de Paradis» (Caminos del Paraíso). Muchos de estos caminos históricos comienzan desde Inglaterra, Bélgica o Italia e incluso, atraviesan Europa. Uno de los más largos (1.800 km) empieza en el Monte Gargano, al sur de Italia, desde la cueva sagrada del Monte Sant'Angelo, el primer santuario europeo dedicado a San Miguel.

La lucha contra el mal

Muchos visitantes dedican su peregrinación y oraciones a pedirle al arcángel del juicio final la garantía de una vida eterna. El arcángel San Miguel simboliza la lucha cristiana contra el mal. Tradicionalmente, se le representa apuñalando a un dragón con una lanza. Este dragón representa a Lucifer, contra quien el arcángel luchó y expulsó del cielo durante la rebelión de los ángeles caídos.

Los peregrinos siempre son bienvenidos en Mont Saint-Michel

Mont Saint-Michel es un lugar de devoción que atrae cada año a peregrinos de todo el mundo. Los caminos que llevan hasta él aún

están abiertos para cualquier persona, tenga las creencias que tenga, que desee comenzar un viaje personal hacia la curación y el bienestar. Al igual que las rutas del Camino de Santiago de Compostela, todos los recorridos tienen un gran significado para los peregrinos.

Hoy en día, los peregrinos tienen su "Pasaporte de Peregrino Miquelot" o "credencial" que se estampa cada vez que completan una etapa del camino para verificar que han realizado la peregrinación. Obtenga o valide su credencial en un Centro de información turística.



masses in mont saint-michel

In the abbey:

Masses (meet at the square in front of the Cross in Jerusalem 15 minutes before the indicated time)

- Tuesday to Saturday at 12:15
- Sunday at 11:30 (also for All Saints, Christmas, Ascension and Assumption)



Lauds and vespers:

(meet at the door of the abbey 10 min before the time indicated)

Lauds:

- Tuesday to Friday at 7:00 am
- Saturday, Sunday, bank holidays and in August at 8:00 am

Vespers:

- Tuesday - Saturday at 18:30

No services at the abbey on Sunday evening or Monday, (day of solitude for the community).

Mass at St. Peter's Church (in the heart of the village):

- Every days at 11 am

misas en el mont saint-michel

Misas:

(reunirse en la plaza frente a la Cruz de Jerusalén 15 minutos antes de la hora indicada)

- Del martes al sábado a las 12h15
- El domingo a las 11h30 (y también para el Día de todos los Santos, Navidad, Ascensión y Asunción)

Laudes y vísperas:

(encuentro en la puerta de la abadía 10 min antes de la hora indicada)

Laudes:

- Del martes al viernes a las 7h00
- Sábado, domingo, y días feriados y el mes de agosto a las 8h00

Vísperas:

- Del martes al sábado a las 18h30

No hay oficios en la abadía el domingo por la noche, tampoco el lunes día de solitud para las comunidades.

Misa a la iglesia Saint-Pierre:

- Todos los días a las 11h



Oh Freedom!
The Golden Gospel

Sanctuary of immensity

Strolling through the cloister under a blazing sky, enjoying the silence, feeling the beauty of the place, listening to the voices that rise up and seem to make the vaults of the Abbey sing... As if in a moment out of time, the Wonder invites you to experience the discovery that the sanctuary city provides, an encounter with a natural, architectural but also human and spiritual heritage.

Santuario de la inmensidad

Pasee por el claustro bajo un cielo resplandeciente, saboree el silencio, sienta la belleza del lugar, escuche las voces que se elevan y parecen hacer cantar a las bóvedas de la Abadía... Como si se tratara de un paréntesis fuera del tiempo, la Merveille invita al descubrimiento vivencial que suscita esta ciudad santuario, en un encuentro con un patrimonio natural, arquitectónico pero también humano y espiritual.

Villes
Sanctuaire

More information

Más información

www.villesanctuaire.com

ENTER the intimate world of birds

ENTRE en la intimidad de las aves



10

Name: Sébastien Provost

Place of birth: Avranches and native of the Sélune Valley (in short, a child of the country)

Training: biologist and naturalist, so of course became an ornithologist-naturalist guide in 2018

Title: Founder of Birding Mont-Saint-Michel

Character: passionate, free as a bird, enthusiastic, sensitive to the environment

Documento de identidad

Nombre: Sebastián Provost

Lugar de nacimiento: Avranches y nativo del valle del Sélune (un muchacho local, sin duda alguna)

Formación: biólogo y naturalista, se convirtió en guía ornitológico-naturalista en 2018

Cargo: Fundador de Birding Mont-Saint-Michel

Características: apasionado, libre como un pájaro, entusiasta, sensible al medio ambiente

Going on an ornithological outing with Sébastien from «Birding Mont-Saint-Michel» guarantees you'll be immersed in the world of birds in the bay and marshes.

You'll be amazed by everything the eye of this professional guide manages to see and all that he helps you discover: the peaceful life of barnacle geese, the impressive diving of kingfishers and terns, the strident or immaculate songs of small birds in the undergrowth...

Open your eyes, listen carefully and let Sébastien guide you!

*All your senses are alert
Todos tus sentidos están en alerta*

Realizar una excursión ornitológica con Sébastien de «Birding Mont-Saint-Michel» es garantía de embarcarse en el universo de las aves de la bahía y las marismas.

Le sorprenderá lo que el ojo clínico de este guía profesional es capaz de captar y lo que le permitirá descubrir: La apacible vida de los gansos, las impresionantes zambullidas de los martines pescadores o los gaviotines, los cantos estridentes o rebordeantes de los pequeños pájaros entre la maleza...

Mantenga los ojos abiertos, escuche con atención y déjese guiar por Sébastien.

<https://birding-msm.com/>

SYLVOTHERAPY, the benefits of trees

SILVOTERAPIA, los beneficios de los árboles



Jardin d'avranches

© Jimmy Perrotte

Sylvotherapy is a practice that helps you feel better, thanks to trees. In Japan, since the 80s, it's become the cornerstone of their preventative medicine. They call it Shirin Yoku, which means «forest bathing» or «forest therapy».

La silvoterapia es una práctica que permite que uno se sienta mejor gracias a los árboles. En Japón, se ha convertido en la piedra angular de su medicina preventiva desde los años ochenta. Se denomina Shirin Yoku, que significa «baño de bosque» o «terapia forestal».

Going for a 2 to 4 km walk in a wood, forest or even a wooded park reduces blood pressure, anxiety and fatigue. Depending on the tree species, for example, conifers, it's a real benefit for our respiratory system. Trees secrete essential oils. By breathing them in, we bring benefits to our body.

But beyond this beneficial walking, getting in touch with a tree, embracing it, «giving it a hug» isn't a meaningless thing to do and doesn't make us appear crazy. Trees impose a presence, respect and gratefully offer us the life that flows in them when we embrace them. We lower our blood pressure and regain energy and vitality. The benefits of a walk in the forest of 2-3 hours last up to 7 days after the event.

Going into a forest, you'll find all sorts of things you can't find elsewhere!

Salir a caminar de 2 a 4 km por un bosque o incluso un parque arbolado reduce la tensión arterial, la ansiedad y la fatiga. Dependiendo de la especie arbórea, por ejemplo las coníferas, le hacemos un bien a nuestro sistema respiratorio. Los árboles segregan aceites esenciales. Al inhalarlos aportamos beneficios a nuestro organismo.

Pero más allá de este paseo benéfico, ponerse en contacto con un árbol o «abrazarlo» no es un proceso sin sentido y no nos hace parecer locos. Los árboles imponen su presencia, respeto y nos ofrecen agradecidos la vida que fluye a través de ellos cuando los abrazamos. Bajamos nuestra tensión arterial, y recuperamos energía y vitalidad. Los beneficios de un paseo de 2 a 3 horas por el bosque duran hasta 7 días después de la caminata.

Ir a un bosque significa encontrar todo lo que no puede encontrar en ningún otro lugar!



Bois d'ardennes

© Alexandre Lamoureaux



Fosse arthour

© OTMSIN

The benefits of a walk in the forest

Los beneficios de un paseo en el bosque

In the Mont Saint-Michel - Normandy region, there's no shortage of woods, forests and tree-lined gardens to indulge in a little sylvotherapy.

- * The Ardennes wood of Ducey-les Chéris
- * Around the Mortain-Bocage waterfalls
- * Fosse Arthur
- * The Bois de Saint James, Argouges, Chasseguey, Bazoge, Bellefontaine, Petit Celland, Mesnil Adéle...
- * The forest of Scissy has disappeared, so we can't walk there!

En la región de Mont Saint-Michel-Normandie, no faltan bosques y jardines arbolados para disfrutar de la silvoterapia.

- * El bosque de Ardennes de Ducey-les Chéris
- * Alrededor las cascadas de Mortain-Bocage
- * La Fosse Arthour
- * Los bosques de Saint James, Argouges, Chasseguey, La Bazoge, Bellefontaine, Petit Celland, Mesnil Adéle...
- * El bosque de Scissy ha desaparecido, ¡así que no podemos caminar por allí!

There are also plenty of remarkable trees in our region:

In the Avranches plant garden (free admission), you'll find a ginkgo biloba, a cephalotus fortunei and a common plane tree. A sequoia in Lolif. A clump of chestnut trees in Saint-Symphorien-des Monts. A monkey puzzle in La Rochelle-Normande and Saint-James.

There are so many more that it's difficult to list them all here.

También existen numerosos árboles notables en nuestro territorio:

En el jardín des plantes d'Avranches (entrada gratuita), encontrará un ginkgo biloba, un cephalotus fortunei o un plátano común. Una secuoya en Lolif. Un grupo de castaños en Saint-Symphorien-des Monts. Un piñonero en La Rochelle-Normande y Saint-James.

Hay tantos más que es difícil enumerarlos todos aquí.

More information

Más información

www.caue50.fr/promenades/arbres/

A DAY AT THE AMUSEMENT PARK WITH MY TEENAGERS!

¡UN DÍA EN EL PARQUE DE DIVERSIONES CON MIS ADOLESCENTES!



#Familial



As a single mum with two teenagers, I can assure you it's not always easy, especially when consoles, phones and social networks steal the show! I'm sure you know what I'm talking about!

When my summer holidays (finally) arrived, we loaded the car and headed to our holiday spot: the bay of Mont Saint-Michel. 3 hours on the road and here we are. I'll finally be able to enjoy being with my children and take the time to shake off the frenzied routine of metro-work-sleep days. My boys are totally absorbed with the issue of «I hope there's a network!». Ah, how good were the days of swings and roundabouts that were always calling me, in times gone by.

We had to find activities to «bring us together» where everyone forgets about their phone. So I threw out the idea «how about going to the amusement park?»... The answer from them both was «Isn't that for babies?». «Well, no», I answered!

There was much dragging of feet, but we got there, and there's no denying they were already impressed by the attractions we were about to ride. They wouldn't admit it, but I had the feeling they were going to have a blast.

1st merry-go-round, upside down.

It's a strong start.

2nd one, it's fast... Very fast. I see them laughing like Cheshire cats.

3rd activity, I need something a little more relaxing, and I can see they're happy about my choice of something a bit easier on our jaws (well, especially mine).

All the following attractions offer all 3 of us moments of laughter, joy and sharing that I thought I'd lost. As a mother, I'm happy to see that my sons are just as happy as I am.

Not once did the words «network or wifi» interfere with our time spent together. Our phones were only used as cameras to immortalise these moments... OUR moments.

So this day, as you can see, was a great experience, and no, the amusement park isn't just for children. An amusement park is for anyone who wants to enjoy fun times with friends and family, whatever their age.

We left happy and filled with unforgettable memories!

Como madre soltera con dos hijos adolescentes, puedo asegurarles que las cosas no siempre son fáciles, ¡especialmente cuando las consolas, los teléfonos y las redes sociales me roban protagonismo! ¡Estoy segura de que saben de lo que hablo!

Cuando (por fin) llegaron mis vacaciones de verano, cargamos el coche y nos dirigimos a nuestro lugar de vacaciones: la bahía del Mont Saint-Michel. 3 horas en la carretera y aquí estamos. Finalmente podré disfrutar de mis hijos y tomarme el tiempo para olvidarme del frenesí de los días de metro-trabajo-dormir. Mis hijos están absortos en su propio problema: «¡esperamos que haya Internet!». Que buenos eran los días en que siempre me pedían ir a los columpios y balancines.

Tendremos que encontrar actividades "unificadoras" para ellos donde todos nos olvidemos del teléfono. Así que propuse la idea: «¿y si vamos a un parque de diversiones?»... La respuesta es unánime: «pero, ¿no es para bebés eso?». Para nada, les respondo.

Se la pasaran arrastrando los pies pero ya estamos allí y lo menos que puedo decir es que ya los veo impresionados por las atracciones en las que nos montaremos. No se atreven a admitirlo, pero tengo la sensación de que se lo van a pasar bomba.

1º Paseo con la cabeza boca abajo. Empezamos con todo.

2º carrusel, va rápido, muy rápido. Los veo reír como locos.

3º actividad, exijo un poco más de tranquilidad y ellos, por lo que veo, agradecen esta elección para poder descansar nuestras mandíbulas (bueno, sobre todo la mía).

Todas las siguientes atracciones nos ofrecen a los tres esos momentos de risa, alegría, complicidad que pensé que había perdido. Soy una madre feliz de ver a sus hijos tan felices como ella.

Ni una sola vez las palabras «red o wifi» interfirieron con esta complicidad. Los teléfonos solo han servido como cámaras para inmortalizar estos momentos, NUESTROS momentos.

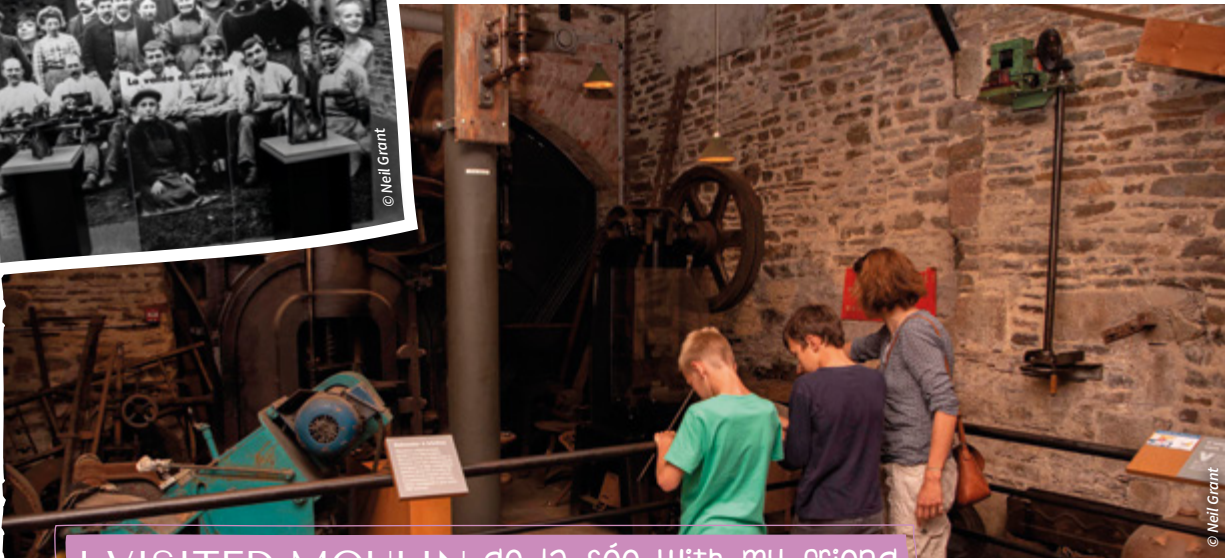
Así que, como podrán ver, este día lo pasamos muy bien y no, el parque de atracciones no es solo para niños. Un parque de atracciones es para todos los que quieran pasarlo en grande con amigos y familiares, independientemente de la edad.

¡Nos fuimos felices y llenos de recuerdos imborrables!

More information

Más información





I VISITED MOULIN de la sée With my friend

VISITÉ EL MOULIN de la sée con mi amigo

Wednesday afternoon, with my friend Timéo, we went to visit Moulin de la Sée, which is located in Brouains, in the «valley of 100 mills» (at the time, it seemed that there were 100 mills along the river!).

It was nice, we were able to discover the different things men and women used to do in this valley, which used to be very prosperous.

This mill was the last paper mill to be in operation. The wheel that supplied it with energy still turns. It can be seen from a glass walkway.

In the museum, we started by discovering the salmon, a migratory fish which goes up the Sée River and is very much an icon here.

Upstairs, we saw the bellows. I didn't know what they were or what they were used for, but we were told they were for the fire in the chimneys, to provide air and keep it going or make it grow. Indeed, the mill was also a sawmill which was used to manufacture these bellows.

Right next to it, there's a room that explains how cutlery is made. It was produced in this valley from the 18th century to the early 2000s. This is where the famous Guy Degrenne started making cutlery.

*But I was more interested in the wheel and the shop;
I brought back a little souvenir with me!*

Timéo and I had a good afternoon because we learned lots of things to tell our friends! - **Gaspard, 12 years**

El miércoles por la tarde, con mi amigo Timéo, fuimos a visitar el Moulin de la Sée que se encuentra en Brouains, en el valle de los 100 molinos (¡en aquella época parece que había 100 molinos a lo largo del río!).

Fue muy lindo, pudimos descubrir las diferentes actividades de los hombres y mujeres en este valle que era muy próspero.

Esta fábrica es la última fábrica de papel que estuvo en funcionamiento. La rueda que la impulsaba sigue girando. Se puede observar desde una pasarela de cristal.

En el museo empezamos por descubrir el salmón, este pez migratorio que remonta el río Sée y que aquí es sumamente emblemático.

En el suelo, vimos unos fuelles. No sabía qué eran ni para qué servían, pero nos explicaron que era para el fuego de las chimeneas, para soplar aire y mantenerlo o hacerlo crecer. El molino también era un aserradero que se usaba para fabricar estos fuelles.

Justo al lado hay una sala en la que se explica cómo se fabrican los cubiertos. Se produjeron en este valle desde el siglo XVIII hasta principios de la década de 2000. Aquí es donde el famoso Guy Degrenne empezó a fabricar cubiertos.

*Pero mi parte favorita fue la rueda y la tienda;
¡Pude traerme un pequeño recuerdo!*

¡Timéo y yo pasamos una excelente tarde porque aprendimos mucho para contarles a nuestros amigos! - **Gaspard, 12 años**



More information - Más información

Moulin de la Sée, Brouains:
www.ot-montsaintmichel.com/patrimoine-culturel/le-moulin-de-la-see/

DO NOTHING, what a great idea!

NO HACER NADA, ¡qué gran idea!



art et sentiers

© Neil Grant



© Neil Grant



Jardin Bergevin Avranches

© Jimmy Perrotte

Stop! Holidays aren't always about activity, where you have to do something, visit, pedal, ride, run, stick to schedules, fill your days at all costs. No, everything rushes by too fast all year long, so let's slow things down for a bit.

Holidays are now great for some serious thinking and non-action. And silence, too.

Give yourself time to withdraw, observe, slow down, switch off, as well as share, get together and breathe.

As a destination, Mont Saint-Michel - Normandy is perfect for this, with things on offer which are great opportunities to recharge your mental batteries.

¡Alto! Las vacaciones no siempre son sinónimo de acción en la que hay que hacer algo, visitar, ir en bicicleta, montar a caballo, correr, respetar los horarios y llenar los días de actividades a toda costa. No, ya todo va demasiado rápido durante todo el año, así que aprovechemos este tiempo de una forma diferente.

Las vacaciones son ahora un tiempo para la contemplación y la no acción. También para el silencio.

Regálese momentos de recogimiento, de observación, de lentitud, de desconexión, pero también de compartir, de reencuentro y de respiración.

El destino Mont Saint-Michel - Normandía se presta maravillosamente para estas propuestas que son verdaderas oportunidades para recargar las pilas mentales.



Je ne veux pas travailler
Pink Martini

Little moments of peace to treat yourself during your holidays and put your brain in airplane mode.

Pequeños momentos de paz para concederse durante las vacaciones y poner el cerebro en modo avión.

- * **Sit at the foot of a waterfall** in Mortain-Bocage and listen to the gentle song of the flowing water.
- * **Find your space in the dunes** of Dragey and watch the sky ignite at sunset.
- * **Fish in the ponds** of Val de Sée and patiently wait for the fish to bite.
- * **Walk the tree-lined paths of Art et Sentiers** and admire the colourful works that adorn them.
- * **Enjoy taking things slowly** aboard a carriage, soothed by the sound of the Normandy cobs' hooves.
- * **Lie back and relax with a book** on the wooden deckchairs in the Bergevin d'Avranches garden, shaded by the ramparts.

- * **Siéntese al pie de una cascada** en Mortain-Bocage y escuche el suave canto del agua que fluye.
- * **Burbujee en las dunas** de Dragey y vea cómo se enciende el cielo al atardecer.
- * **Pesque en los estanques** de Val de Sée y espere pacientemente el botín de pescado.
- * **Pasee por los senderos arbolados de Art and Sentiers** y admire las coloridas obras que los adornan.
- * **Disfrute del ritmo lento de la vida** a bordo de una carroza a caballo, puntuado por el sonido de los cascos entre las mazorcas normandas.
- * **Échese y devore un libro** en las tumbonas de madera del jardín Bergevin de Avranches, al abrigo de las murallas.

5 experiences to enjoy in personal fulfilment mode

5 experiencias para vivir en modo de desarrollo personal



◀ Let time stand still during mass at Mont-Saint-Michel Abbey

Whether you're religious or not, joining in a mass within the abbey of Mont Saint-Michel is a unique experience to enjoy. The sisters and brothers of the Fraternities of Jerusalem know how to bring inner peace to everyone thanks to the serenity of their celebrations.

For Mass times, see page 20.

Detenga el tiempo durante una misa en la Abadía del Mont-Saint-Michel

Tanto si es una persona religiosa como si no, participar en una misa dentro de la abadía del Mont Saint-Michel es una experiencia única en la vida. Las hermanas y hermanos de las Fraternidades de Jerusalén saben llevar la paz interior a todos gracias a la serenidad de sus celebraciones.

Para los horarios de misa, véase la página 20.

▶ Breathe, walk like the nomadic Afghan tribes

Do you want to recharge your batteries, find a calmer, more relaxed atmosphere away from the crowds? This revitalising method of walking is made for you!

Respire y camine como las tribus nómadas de Afganistán

¿Le gustaría recargar las pilas y encontrar un ambiente más tranquilo y relajado, lejos de las multitudes? ¡El senderismo revitalizante es para usted!



◀ Modelling and bringing an object to life

Don't you find it satisfying to put your hands in the wet clay, knead it and shape it? To make your own creation (pot, bowl, cup...) and take it home after firing? Come and get this feeling of creative pride during a modelling course.



Modele y dele vida a un objeto

¿No es satisfactorio meter las manos en la arcilla húmeda, amasarla y darle forma? ¿Hacer su propia creación (olla, cuenco, taza...) y dejarla en el horno? Venga y sienta este sentimiento de orgullo creativo durante un curso de artesanía.

▶ Embark on a wellness session

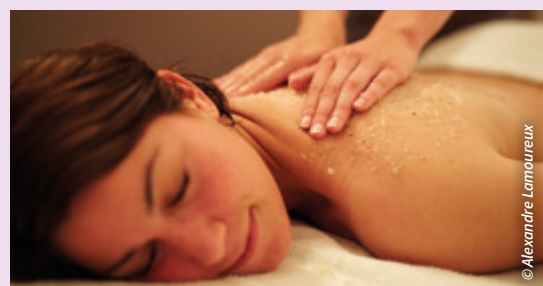
Seawater, seaweed and even sea mud have health benefits. Whether it's to relieve ailments or just enjoy a little well-being, thalassotherapy is the perfect place to take care of yourself.

Embárguese en una sesión de bienestar

El agua de mar, las algas e incluso el lodo marino tienen beneficios para la salud. Ya sea para aliviar dolores o simplemente para pasar un buen rato, la talasoterapia es el lugar perfecto para cuidar de uno mismo.

Thalasso Prévithal: www.previthal.com

Les Thermes marins: www.thalasso-saintmalo.com



◀ Saint-Hilaire-du-Harcouët invites the family

During all school holidays, the town of Saint-Hilaire-du-Harcouët and its Famille Plus partners offer several family activities! With its fully equipped lake, swimming pool, cinema, equestrian centre and more, here, children never get bored!



Saint-Hilaire-du-Harcouët invita a las familias

¡Durante todas las vacaciones escolares, la ciudad de Saint-Hilaire-du-Harcouët y sus socios Famille Plus ofrecen una gran cantidad de actividades familiares! Con un lago totalmente equipado, piscina, cine y centro ecuestre, ¡los niños nunca se aburrirán aquí!

#dinamismo
#dynamism



01. step by step
paso a paso



02. sailing with your head upside down
navegar con la cabeza al revés

© Neil Grant



#vivo
#alive

03. going all the way
yendo hasta el nai

Vitality routes

Fresh air for all!

Iodine and chlorophyll make you feel good, whatever your taste, age or physical condition. Enjoy the energy our region provides.

itinerarios llenos de Vitalidad

¡Un soplo de aire fresco para todos!

El aire salado y la clorofila le pondrán de buen humor, sea cual sea su gusto, edad o condición física. Disfrute de la energía que le transmite nuestro territorio.

04. The wheel is turning La rueda está girando



© Neil Grant

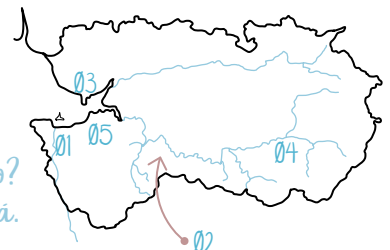


© Neil Grant

05. Going above and beyond ir más allá

Where's that?
It's here and there.

¿Dónde está eso?
Es aquí y allá.



Don't Stop Me Now
Queen

IN WINTER, ALONE IN THE BAY With just the abbey for a friend

EN INVIERNO, SOLO EN LA BAHÍA Y CON LA ABAJÍA COMO AMIGA

A friend had a great idea. Crossing the bay in the middle of winter! What a crazy idea. Immediately, I thought of my bare feet in the wet sand and I was worried about being cold. But no, our guide points out that we can put on boots (high enough) and certainly wrap up our upper body.

Sunday morning, I put on my hat, gloves, down jacket and head for the meeting point, in front of the Mont. Around the guide, my friend, myself and a small group of all ages get to know each other. After a few safety instructions, we're off. First contact of our boots with the foreshore... We sink in, slide in the mud and laughter rings out from all sides! We walk along the Mont in an unreal atmosphere because we're completely alone in the bay. The guide tells us about its construction and its legends. He details the geography of the bay and the tides, to which recent work has restored their power. As we approach a river, there's an encounter with quicksand in store.

Under the trampling of our group, the crust cracks. Our feet sink in, our legs are sucked down but we go no further because our boots might get stuck. As we walk, Tombelaine, the island next to the Mont, comes closer. We set off again towards Mont Saint-Michel. A large sandbank at the foot of the Mont offers us an almost lunar spectacle. The sand flies away from our feet, forming curls like the sand of the Sahara Desert. We're so happy to be having this experience. Our outing ends and I notice stars shining in everyone's eyes!

Allí surgió una gran idea. ¡Cruzar la bahía en pleno invierno! Qué idea más loca. Inmediatamente pensé en mis pies descalzos en la arena mojada y temí enfriarme. Pero no, nuestro guía nos dice que podemos ponernos las botas (bastante altas) y sobre todo abrigarnos la parte superior del cuerpo.

El domingo por la mañana, me puse el gorro, los guantes y la chaqueta de plumas, y me dirigí al punto de encuentro, frente al Mont.

Alrededor del guía, mi amigo, yo y un pequeño grupo de todas las edades nos conocimos. Tras unas cuantas instrucciones de seguridad, nos pusimos en marcha. Primer contacto de nuestras botas con la orilla... ¡Nos hundimos, resbalamos en el barro y las primeras risas aparecen por todos lados! Caminamos por el Mont en un ambiente irreal porque estamos completamente solos en la bahía. La guía nos habla de su construcción y de sus leyendas. Detalla la geografía de la bahía y el fenómeno de las mareas, a las que las obras recientes han devuelto su poder. Al acercarnos a un río, nos encontramos con arenas movedizas. Bajo el caminar de nuestro grupo, la corteza se agrieta. Nuestros pies se hunden, nuestras piernas son absorbidas pero no avanzamos más porque nuestras botas corren el riesgo de atascarse. Mientras caminamos, Tombelaine, la isla junto al Mont, se acerca. Salimos de nuevo hacia el Mont Saint-Michel. Un gran banco de arena al pie del Mont nos ofrece un espectáculo casi lunar. La arena vuela a nuestros pies formando volutas como la arena del desierto del Sahara. Estamos muy felices de tener esta experiencia. Nuestra excursión termina y noto que las estrellas brillan en los ojos de todos.

#Quicksand #ArenaMovediza



My dog-friendly crossing with the kids

I suggest to the children a totally new adventure: leave their virtual world behind for a real encounter with quicksand, and we take Sam, our dog! We walked through the mud, crossed the rivers, walked through this great bay area with our Sam on the end of his leash, and it was great. Finally, a new activity where animals are allowed.

Mi travesía dog-friendly con los niños

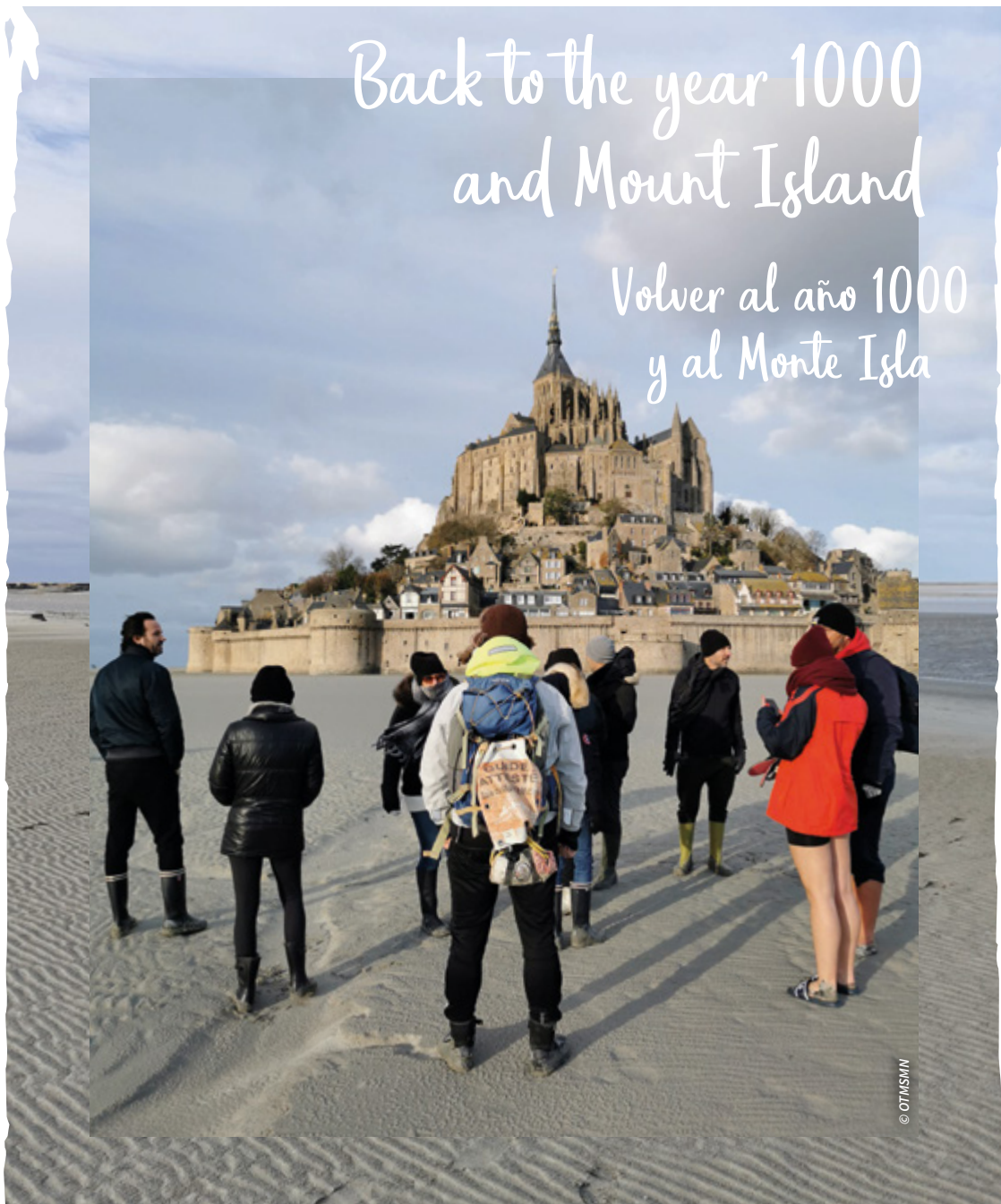
Les propuse a los niños una nueva aventura: Sugerí a los niños que dejaran su mundo virtual para ir a un encuentro real con las arenas movedizas y que se llevaran a Sam, nuestro perro. Caminamos por el barro, cruzamos los ríos, recorrimos esta gran zona de la bahía con nuestro Sam con la correa y estuvo genial. Por fin una nueva actividad en la que se admiten animales.



Les choses simples
Jenifer et Slimane

Back to the year 1000 and Mount Island

Volver al año 1000
y al Monte Isla



© OTMSMN

Never without my guide! ¡Nunca sin mi guía!

Don't attempt the crossing alone. Our bay is as wonderful as it is dangerous. Choose a certified guide. They each have their secrets to share with you, in complete safety, an unusual experience according to your interests:

- For little feet
- Off the beaten track
- In trail mode
- From a fun angle
- Like an ancestral sinner
- Spectacular in the summer twilight
- Sensory and sensitive to the environment

No intente la travesía por sí solo. Nuestra bahía es tan maravillosa como peligrosa. Elija un guía certificado. Cada uno de ellos tiene sus propios secretos para ayudarle a vivir una experiencia insólita con total seguridad, según sus intereses:

- Para pies pequeños
- Fuera de los caminos trillados
- En modo senderismo
- De forma lúdica
- Como un pescador ancestral
- Espectacular en el crepúsculo de verano
- Sensorial y ambientalmente sensible



Astuteness:

Scan this QR code to book online (indicate the date you want to come)

Astucia:

Escanea este código QR para reservar online (indica la fecha en la que quieres venir)

HORSE RACING is my hobby!

ILAS CARRERAS DE CABALLOS SON MI AFICIÓN!

Moidrey Racecourse
Hipódromo de Moidrey



#Horse #caballo



© Jimmy Perrotte



© Alexandre Lamoureux

Dragey-Ronthon Equine Complex
Complejo equino Dragey-Ronthon

The horse is the top animal in Normandy, and the bay of Mont Saint-Michel is its beautiful kingdom. Everywhere, you'll see horses in the landscape.

In our region, we have three racetracks where mainly trotter races take place.

The Bec d'Andaine racecourse, in Genêts, has the particular feature of having a view of the Mont. Only one racing day per year: the 2nd Sunday in July, so don't miss it. These are trotters who compete on a 1000 m grass track.

The shingle beach racecourse in Marcey-les-Grèves stands at the foot of the Avranches hill. Also equipped with a grass track, the harnessed or mounted trot races take place over 3 days in June, July and August.

The Moidrey racecourse, just a few miles from Mont Saint-Michel, is the largest of the three with its 1200 m sand track. It's also the one that offers the most races, with around a dozen dates between March and October, including half at national level.

El caballo es el animal rey en Normandía y la bahía del Mont Saint-Michel es su reino más hermoso. Por todas partes verá caballos en el paisaje.

En nuestro territorio contamos con tres hipódromos donde se desarrollan principalmente carreras de trotones.

El hipódromo de Bec d'Andaine, en Genêts, tiene la particularidad de tener una vista al monte. Solo un día de carreras al año: El segundo domingo de julio, así que no se lo pierda. Se trata de trotones que compiten en una pista de hierba de 1000 metros.

El hipódromo de grèves en Marcey-les-Grèves se encuentra al pie de la colina de Avranches. También equipado con una pista de hierba, las carreras de trotones con arneses y a caballo se celebran durante 3 días en junio, julio y agosto.

El hipódromo de Moidrey, a pocos kilómetros del Mont Saint-Michel, es el más grande de los tres con su pista de arena de 1200 m y el que más carreras ofrece con una decena de fechas entre marzo y octubre, de las cuales la mitad son a nivel nacional.

The race calendar by flashing the Qr code

El calendario de las carreras escaneando el código QR



Our tips!

For «early risers»: from dawn, you can watch the training of gallopers who compete on the largest racecourses in the world, at the equine complex of Dragey-Ronthon.

Buen plan

Nuestro mejor consejo para los «madrugadores»: Al amanecer, asista al entrenamiento de los galopadores que compiten en los mejores hipódromos del mundo en el complejo equino Dragey-Ronthon.

THE VÉLOSCÉNIE, THE CYCLING route from Paris to Mont Saint-Michel

LA VÉLOSCÉNIE, LA RUTA CICLISTA DE PARÍS AL MONTE SAINT-MICHEL



Key figures:

- * **450 km Paris > Mont Saint-Michel**
- * **5 UNESCO heritage sites:** Notre Dame de Paris and the banks of the Seine, the cathedral of Chartres, the park and château of Versailles, expert Alençon lace-making and, finally, the Mont and its bay
- * **3 regional natural parks:** Normandy-Maine, Perche, Haute Vallée de la Chevreuse
- * **65 km on the destination Mont Saint-Michel - Normandy**

Cifras clave:

- * **450 km París > Mont Saint-Michel**
- * **5 sitios parte del Patrimonio Mundial de la UNESCO:** Notre Dame en París y las orillas del Sena, la catedral de Chartres, el parque y el castillo de Versailles, los encajes de Alençon y, por último, el Monte y su bahía.
- * **3 parques naturales regionales:** Normandía-Maine, Perche, Haute vallée de la Chevreuse
- * **65 km en el destino del Mont Saint-Michel - Normandía**

What is Véloscénie?

The Véloscénie is a cycle route also known as the «great spectacle route». Why such a glowing term? Because from its starting point (Notre Dame de Paris cathedral) to its arrival (Mont Saint-Michel), the monuments, small villages, sites to visit and landscapes are scattered, mile after mile, offering magnificent scenes and things to do.

On the «Mont Saint-Michel - Normandy» section, each cyclist can admire the Mortain-Bocage waterfalls, Poiré museum, Coquerel cellars, the famous Saint-Hilaire-du-Harcouët market, Château des Montgomery de Ducey-les-Chéris, the salt marsh lambs and, finally, Mont Saint-Michel: basically, what a beautiful, massive spectacle!

¿Qué es la Véloscénie?

La Véloscénie es una ruta ciclista también conocida como la «ruta de los grandes espectáculos». ¿Por qué un término tan alabador? Desde su punto de partida (la catedral de Notre Dame de París) hasta su punto de llegada (el Mont Saint-Michel), los monumentos, los pueblecitos, los lugares que visitar y los paisajes se suceden, kilómetro tras kilómetro, ofreciendo magníficas imágenes y momentos de entretenimiento.

En el tramo «Mont Saint-Michel - Normandía», cada ciclista podrá admirar las cascadas del Mortain-Bocage, el museo Poiré, el Chais du Coquerel, el famoso mercado de Saint-Hilaire-du-Harcouët, el château des Montgomery de Ducey-les-Chéris, los corderos de los prados salados y, por último, el Mont Saint-Michel: En resumen, ¡un maravilloso espectáculo!

More information Más información

www.veloscenie.com

THE VÉLOWESTNORMANDY

Departing from the famous D-Day beaches of Utah, Omaha and Gold, the Vélowestnormandy cycle route takes you through Normandy's natural heritage to reach the no less iconic Mont Saint-Michel.

Throughout this circuit of 190 or 210 km, you'll cross marshes and woodland, and can visit the museums and heritage, historical and cultural curiosities of Normandy.

On the programme for the different stages: discover the marshes of Cotentin, the city of Bayeux (and its famous Tapestry), the Normandy woodlands, the Souleuvre Viaduct with a more sporty route in the gorges of the Vire and the bay of Mont-Saint-Michel.

Accessible to the whole family for a weekend or more, this route alternates greenways over more than half the route, and small country roads, and offers two

LA VÉLOWESTNORMANDY

starting points: Bayeux or Carentan, for a spectacular arrival at Mont-Saint-Michel.

Partiendo de las famosas playas del Día D, Utah, Omaha y Gold, la ruta ciclista Vélowestnormandy le llevará a través del patrimonio natural de Normandía hasta llegar al no menos emblemático Mont Saint-Michel.

A lo largo de este circuito de 190 o 210 km, atravesarás marismas y bosques, y podrá visitar los museos y curiosidades patrimoniales, históricas y culturales de Normandía.

En el programa de las distintas etapas: el descubrimiento de las marismas de Cotentin, la ciudad de Bayeux (y su famoso tapiz), el Bocage Normand, el viaducto de la Souleuvre con un recorrido más deportivo por las gargantas del Vire y la bahía del Mont-Saint-Michel.

Accesible para toda la familia durante un fin de semana o más, esta ruta alterna vías verdes en más de la mitad del recorrido y pequeños caminos rurales, desde dos puntos de partida: Bayeux o Carentan para una llegada espectacular al Mont-Saint-Michel.



More information Más información





01. Ducey-les-Chéris
28 min from Mont

The Château des Montgommery and its riddles

02. Saint-Hilaire-du-Harcouët
43 min from Mont

The lake of the Priory and its activities

03. Saint-Jean-le-Thomas
42 min from Mont

Its small garden in the heart of the seaside village

04. Mortain-Bocage - 1h from Mont
The small and the big waterfall

05. Brécey - 42 min from Mont
The lake and the recreation area

06. Pontorson - 15 min from Mont
The greenway on the banks of the Couesnon and the road of the mills

01. Ducey-les-Chéris - 28 min del Mont
El Château des Montgommery y sus acertijos

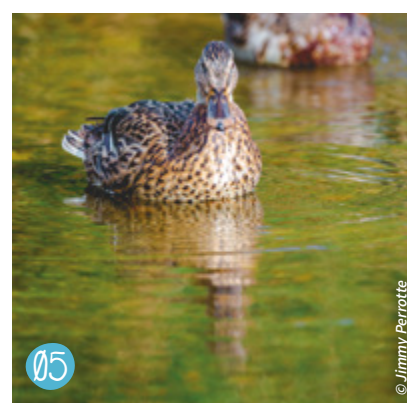
02. Saint-Hilaire-du-Harcouët
43 minutos del Mont
El estanque del Priorato y sus actividades

06. Saint-Jean-le-Thomas
42 minutos del Mont
Su pequeño jardín en el corazón del pueblo costero

04. Mortain-Bocage - 1h desde Mont
La pequeña y la gran cascada

05. Brécey - 42 min del Mont
El estanque y el área de recreación

06. Pontorson - 15 min del Mont
La vía verde a orillas del Couesnon y el camino de los molinos



THE GREEN RESORTS:
the sense of nature!

LAS ESTACIONES VERDES:
la sensación de la naturaleza!

The «Station Verte» label is an authentic way of life, respectful of the environment and in contact with nature and the locals. 6 towns have the ecotourism label in our region. They offer visitors looking for fresh air, wild fauna and flora, heritage or know-how, stays with a different experience of nature.

La certificación «Station Verte» es un modo de vida auténtico, respetuoso con el medio ambiente, en contacto con la naturaleza y los habitantes. 6 municipios han recibido la certificación de ecoturismo en nuestro territorio. Ofrecen a los visitantes interesados en el aire fresco, la fauna y la flora silvestres, el patrimonio o el saber hacer, estancias con una experiencia diferente de la naturaleza.



ON THE water
RUTA acuática

From rivers to the sea... The best for paddling trips!

The Sée, the Sélune, the Couesnon, helped by other small rivers that criss-cross our wooded countryside, are essential to maintaining the balance of the bay. The freshwater they bring, combined with the tides, ensure the necessary balance for the ecosystem of the foreshore and the bay.

De los ríos al mar... ¡Lo mejor para las travesías en págel!

El Sée, el Sélune, el Couesnon, ayudados por otros pequeños ríos que atraviesan nuestro bosque, son esenciales para el equilibrio de la bahía. Sus aportes de agua dulce, combinados con el fenómeno de las mareas, garantizan el equilibrio necesario para el ecosistema de la ribera y la bahía.

By canoe or kayak,
Without getting too wet

By kayak or canoe, the variety of routes offers some wonderful trips along the water, through the shaded woodlands, charming villages or along the sandbanks.

The water sports centres of Avranches and Pontorson use this ideal setting to offer you a choice of outings: kayaking and canoeing on your own or with a guide.

Enjoy the Pleasures
Of Stand-up Paddle

At the origin of modern surfing, this sport involves paddling while standing on a large board. It's accessible to all, the view of the landscape is unimpeded and you can have a lot of fun.

En canoa o kayak, sin mojarse demasiado
En kayak o canoa, la variedad de rutas ofrece hermosos paseos por el agua, la sombra del bosque, encantadores pueblos o bancos de arena.

Los centros de deportes náuticos de Avranches y Pontorson aprovechan este entorno ideal para ofrecerle una gran variedad de excursiones: kayak y piragüismo, libres o acompañados.

Párese a remar, con buen humor

El origen del surf moderno, este deporte consiste en remar de pie sobre una gran tabla. Es accesible para todo el mundo, la vista del paisaje no tiene obstáculos y es muy divertido.



More information - Más información

www.kayakavranches.fr - www.basecouesnon.com

FEEL GOOD on the hoof!

¡ES HORA DE METERNOS EN SUS ZUECOS!



Normandy is a benchmark in the equestrian world. Many national and international champion horses were born in La Manche. While the Selle Français is in the majority, La Manche is also the department where the Normandy Cob originated. We met two of these stars who gave us an exclusive look at their lives.

Shall we introduce ourselves?

GA: My name is Gounouf Ailé. Gounouf is of Viking origin, from the name Gunnulf, which means Wolf-Warrior, and Ailé (Winged) implies the Archangel Michael. I love to gallop on the wet sand, my nostrils filled by the iodised wind. I must admit that an early morning trot through the Ardennes woods is one of my secret pleasures.

Kiss Me: My name is Kiss Me. I'm an Irish Cob, cousin of the Normandy Cob. I'm also known for my quiet nature and closeness to people. Rather than the seaside, I prefer the woodland, the green meadows and family life with all the foals in the herd.

It's true that we've lived in harmony for so long!

GA: The equestrian tradition has existed since the Neolithic period in Normandy, and it was in the Bronze Age that we became an animal of prestige and combat for people.

KM: You forgot to mention the mare's milk which also fed men because it's the closest to mother's milk. The number of people who calm their anxieties and nervousness thanks to us is constantly increasing. Not to mention the minor skin discomforts that come with it that can be relieved with natural cosmetics made from mare's milk.

Let's get back to nature and our land...

GA: We're an ecological way to discover the nature that surrounds us. You can enjoy us at a leisurely pace for beginners, or something more dynamic for experienced riders and their mounts.

KM: And animal welfare counts for a lot when it comes to the pleasure of being together. Calm and relaxation are essential to maintaining the balance and wonderful relationships we have with humans.

What makes you feel good?

GA: Walking in the sea to relax your hocks and build up muscle gently. I think you humans call it «sea wading».

KM: A good session of equine shiatsu to rebalance my energies; there's nothing like it to produce good milk.

Both of them neigh with pleasure at the thought.

Normandía es una referencia en el mundo ecuestre. Muchos caballos campeones nacionales e internacionales han nacido en La Mancha. Si las monturas francesas son mayoritarias, la Mancha es también la cuna del Cob de Normandía. Conocimos a dos de estas estrellas que nos dieron una mirada exclusiva.

Se las presentamos?

GA: Mi nombre Gounouf Ailé, Gounouf es de origen vikingo, del nombre Gunnulf que significa lobo guerrero y alado como el arcángel Miguel. Me encanta galopar sobre la arena húmeda, con mis fosas nasales en el viento salado. Debo admitir que un trote matutino por el bosque de las Ardenas es uno de mis placeres secretos.

Kiss Me: Me llamo Kiss Me. Soy una Cob irlandés, prima del Cob normando. También soy conocida por mi serenidad y mi cercanía a los hombres. En lugar de la playa, prefiero el bosque, los prados verdes y la vida familiar con todos los potros de la manada.

¿Es cierto que hemos vivido en armonía durante mucho tiempo!

GA: La tradición ecuestre existe desde el neolítico en Normandía y fue en la Edad de Bronce cuando el caballo se convirtió en un animal de prestigio y de combate para ustedes.

KM: Se te olvidó mencionar la leche de yegua que también alimentó a los humanos porque es la más parecida a la leche materna. El número de seres humanos que calman sus ansiedades y su nerviosismo gracias a nosotros aumenta constantemente. Por no hablar de los pequeños problemas cutáneos que conlleva y que pueden aliviarse con cosméticos naturales elaborados con leche de yegua.

Volvamos a la naturaleza y a nuestro territorio...

GA: Somos una forma ecológica de descubrir la naturaleza que nos rodea. Puede practicar a montarnos a un ritmo tranquilo para los principiantes o más dinámico para los jinetes y monturas experimentados.

KM: Y el bienestar de los animales cuenta mucho en el placer de estar juntos. La calma y la relajación son esenciales para nuestro equilibrio y para las estupendas relaciones que mantenemos con los seres humanos.

¿Qué te hace sentir bien?

GA: Caminar en el mar para relajar los corvejones y fortalecer los músculos con suavidad. Creo que los humanos le dicen «costa».

KM: Una buena sesión de shiatsu equino para reequilibrar mis energías, no hay nada como eso para dar la mejor leche.

Ambos relinchan de placer ante estos pensamientos.

5 experiences to enjoy in vitality route mode

5 experiencias para vivir en modo vitalidad



Travelling on the greenway

Walking or cycling on the greenway is a source of pleasure in the heart of peaceful nature. These old railway lines have been redeveloped to welcome all travellers in complete safety. Here, you'll find all the hiking trails.

Senderismo por la vía verde

Pasear por la vía verde a pie o en bicicleta, es una fuente de placer en medio de la naturaleza más apacible. Estas antiguas vías de ferrocarril han sido acondicionadas para acoger a todos los senderistas con total seguridad. Encuentre aquí todas las rutas de senderismo.

www.ot-montsaintmichel.com/je-prepare/itinerance-et-traversees-de-la-baie/tous-les-itineraires-et-circuits/

Ride on a Segway along the Couesnon

At the controls of a Segway, nothing could be more pleasant than travelling along the Couesnon with views of Mont Saint-Michel.

This easy-to-use, ecological form of transport will delight both teenagers and adults (from 12 years old).

Pasee en segway por el Couesnon

Súbese en un segway, nada más agradable para pasear por el Couesnon con vistas al Mont Saint-Michel. Esta práctica sencilla y ecológica hará las delicias tanto de adolescentes como de adultos (a partir de 12 años).



Step aboard an old rig

Hoist the mainsail, steer to starboard... Who has never wanted to discover the life of fishermen and pirates of yore? Well now you can on board trips and outings on old rigs.



Embárquese en un viejo velero

Izar la vela mayor, poner el timón a estribor... ¿quién no ha querido experimentar la vida de los pescadores y los piratas del pasado? Esto ya es posible gracias a los paseos a bordo de antiguos veleros.

Let's take a scooter ride

It's not just in the mountains that you can ride electric scooters; here too, this «type» of mountain bike, which has no pedals and which you stand on, takes you along small paths to discover the bay of Mont Saint-Michel in a fun way.

Demos una vuelta en patinete eléctrico

Los patinetes eléctricos no sólo están disponibles en la montaña, aquí también esta «especie» de bicicleta de montaña, en la que no hay pedales y sobre la que vamos de pie, nos lleva por pequeños senderos para descubrir la bahía del Mont Saint-Michel de forma lúdica.

www.trottinfrance.com/trottin-mont-saint-michel/



Gallop in the bay

Hear the water splash under the horses' hooves in a pure feeling of freedom and the most fabulous scenery at sunset.



Galopando por la bahía

Y hacer que el agua salpique bajo los cascos de los caballos en una pura sensación de libertad y el más fabuloso paisaje al atardecer.



01. Discoverer
descubridor



02. Pilgrim
peregrino

© Jimmy Perrotte

#heritage #patrimonio

03. archaeologist
arqueólogo

stories from history

Pass through the gates of time!

Castles, abbeys, places of remembrance and original tours plunge you into the heart of history. A journey to experience in the present with passion and emotion.

relatos de la historia

¡Atraviese las puertas del tiempo!

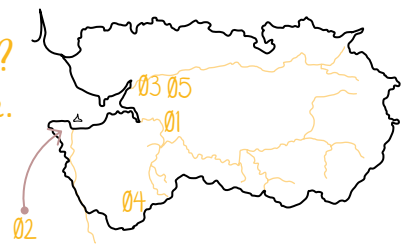
Castillos, abadías, lugares de recuerdos y recorridos originales le llevarán al corazón de la historia. Un viaje que hay que hacer en el presente con pasión y emoción.

04. memory Transmitter Transmisor de memoria



05. Builder constructor

Where's that?
It's here and there.
¿Dónde está eso?
Es aquí y allá.



Gladiator
Royal Symphony Orchestra

Men shape our bay

Los hombres dan forma
a nuestra bahía



1300 YEARS OF HISTOR in heritage...

1300 AÑOS DE HISTORIA como Patrimonio...



Beautiful
Christina Aguilera

For thousands of years, men have been shaping our bay. Today, the Couesnon barrage is their latest achievement. It's from the barrage that you take the footbridge to walk to the foot of the Wonder.

Enter the village, and tread the cobblestones of streets and ramparts full of history.

Lose yourself in the alleys and walk through this incredible open-air history book, surrounded by sand and water.

Tombelaine: the other mysterious rock in the bay

Larger but less high than Mont Saint-Michel, this granite island, which was an important place of pilgrimage, is today a haven for many sea birds. It's forbidden to access it from 15 March to 15 July, so they can nest in peace.

Legends abound and the origin of its name could be Celtic. At the very beginning, a priory was built by 2 hermits, then a village and, finally, a fortified château. Bought by Fouquet, superintendent of finance, the château was destroyed when he fell from grace, by order of Louis XIV.

A work of art for a landscape bathed by the tides

138 metres long, 8 gates that open at high tide to let sea water flow up the river to allow water releases at low tide... The sea water is stored in the Couesnon

Canal. Unique in the world, the barrage was designed to give Mont Saint-Michel back its island character. The principle: to regulate the waters of the Couesnon and the sea twice a day to the rhythm of the tides and give the Couesnon back its hydraulic power to chase the sediments far out into the bay.

In the steps of the builders

Just leave the flow of the main street to better sense the singularity of the Mont and plunge back into history. The connoisseur route goes through the Fanils entrance that leads to the Gabriel Tower. At sunset, when the flow of visitors reduces, the place offers a spectacular landscape, with shades of pink and orange. Then take the path up to the abbey (please note: from September to April, the abbey closes at 5.00pm).

Durante miles de años, los hombres han dado forma a nuestra bahía. Hoy, la presa de Couesnon es su último logro.

Desde la presa se puede tomar la pasarela hasta el pie de la Merveille.

Entre en el pueblo y recorra las calles empedradas y las murallas cargadas de historia. Piérdase por las estrechas calles y recorra este increíble libro de historia al aire libre, rodeado de arena y agua.

Tombelaine: la otra misteriosa roca de la bahía

Más grande pero no tan alta como el Mont Saint-Michel, esta isla de granito fue en su día

un importante lugar de peregrinación y ahora es un refugio para muchas aves marinas. Está prohibido entrar del 15 de marzo al 15 de julio para que aniden en paz.

Las leyendas abundan y el origen de su nombre podría ser celta. Al principio, dos ermitaños construyeron un priorato, luego un pueblo y finalmente un castillo. Comprado por Fouquet, superintendente de finanzas, el castillo fue destruido cuando cayó en desgracia, por orden de Luis XIV.

Una obra de arte para un paisaje bañado por las mareas

138 metros de longitud, 8 compuertas que se abren con la marea alta para que el agua del mar suba por el río con el fin de producir descargas de agua con la marea baja... El agua del mar se almacena en el canal de Couesnon. Único en el mundo, el dique fue diseñado para dar al Mont Saint-Michel su carácter de isla. El principio: Regular las aguas del Couesnon y del mar dos veces al día al ritmo de las mareas y devolver al Couesnon su potencia hidráulica para que persiga los sedimentos lo más lejos posible en la bahía.

Tras las huellas de los constructores

Basta con salirse del flujo de la calle principal para sentir la singularidad del Mont y sumergirse en la historia. La visita del conocedor pasa por la entrada de los Fanils que lleva a la Tour Gabriel. Al atardecer, cuando la afluencia de visitantes disminuye, el lugar ofrece un paisaje espectacular en tonos rosas y naranjas. A continuación, tome el camino hasta la abadía (de septiembre a abril, la abadía cierra a las 17 horas).

1023-2023, MILLENNIUM OF THE ABBEY CHURCH of mont-saint-michel abbey



© Philippe Berthé

The National Centre of Monuments and National Public Establishment of Mont-Saint-Michel would like to celebrate the millennium of the abbey church of Mont Saint-Michel in 2023. As such, the exhibition entitled *The Archangel's Residence. Art, architecture and devotion at Mont Saint-Michel Abbey (1023-2023)* will take place there from April to November.

The abbey church of Mont-Saint-Michel bears the traces of the sufferings and rebirths it has witnessed, since the first stone laid under the abbey of Hildebert, in 1023, until today, a millennium later.

This exhibition, which takes place in the Grand Staircase and the abbey church, highlights the history, architecture, furnishings and objects related to the monument: works of art, sculptures, capitals, models, statues and pieces of jewellery, decorative elements, some of which have never been shown; deployed according to 5 themes including architectural techniques and decor; the classical period with the highlighting of the architectural labyrinth; the story of the Founder Saint and the pilgrimages to Saint Michel; the major restoration projects; Saint Michel and the treasure brought back together in the 19th century.

This anniversary year will be marked by a rich cultural programme, and the exhibition *The Archangel's Residence* will aim to show all the constituent facets of this illustrious residence of the abbey church of Mont-Saint-Michel.

1023-2023, EL MILENIO DE LA IGLESIA ABACIAL de la abadía del mont-saint-michel

El Centre des monuments nationaux y el Etablissement public national du Mont-Saint-Michel desean celebrar el milenio de la iglesia abacial del Mont Saint-Michel en 2023. En este contexto, la exposición titulada *La morada del Arcángel. Arte, arquitectura y devoción en la abadía del Mont Saint-Michel (1023-2023)* tendrá lugar allí de abril a noviembre.

La iglesia abacial del Mont-Saint-Michel conserva las huellas de los sufrimientos y renacimientos que ha experimentado, desde la primera piedra colocada bajo la abadía de Hildebert en 1023 hasta nuestros días, mil años después.

Esta exposición, que tiene lugar en el Gran Grado Interior y en la iglesia abacial, resalta la historia, la arquitectura, el mobiliario y los objetos relacionados con el monumento: obras de arte, esculturas, capiteles, maquetas, estatuas y piezas de orfebrería, elementos decorativos, algunos de los cuales nunca han sido expuestos; La exposición está dividida en cinco temas, que incluyen técnicas arquitectónicas y decoración; el periodo clásico con el realce del laberinto arquitectónico; la historia del Santo Fundador y las peregrinaciones a San Miguel; los grandes proyectos de restauración; Saint Michel y el tesoro reconstituido en el siglo XIX.

Este año de aniversario estará marcado por un rico programa cultural y la exposición *La Morada del Arcángel* tendrá como objetivo mostrar todas las facetas constitutivas de esta ilustre morada que es la iglesia abacial del Mont-Saint-Michel.



© Philippe Berthé

More information

Más información

www.abbaye-mont-saint-michel.fr

FACE TO FACE With the wonder

CARA A CARA con la maravilla



© Alexandre Lamoureux



The mount in winter
El monte en invierno



© Marie-Anais Thierry

visit the abbey with a guide
visita la abadía con un guía

Born from the will of Bishop Aubert, the daring of the builders from the Middle Ages and the restorers of the 19th century to our own time, the Benedictine abbey dedicated to the Archangel Michael is a true architectural masterpiece that defies the laws of balance, but also history.

Visit more than 20 rooms that offer a complete panorama of medieval religious architecture. You'll discover all the spaces dedicated to daily life (refectory, cloister, scriptorium etc.), religious life (abbey church, chapels, crypts) and the reception of pilgrims (chaplancy, guest room...).

Walking through the grandiose halls is an incredible experience where you feel the immensity and beauty of the place.

La abadía benedictina, dedicada al Arcángel Miguel, fue creada por el obispo Aubert y la audacia de los constructores y restauradores medievales desde el siglo XIX hasta nuestros días. Es una verdadera obra maestra de

la arquitectura que desafía las leyes del equilibrio y de la historia.

Visite más de 20 salas que ofrecen un panorama completo de la arquitectura religiosa medieval. Descubrirá todos los espacios dedicados a la vida cotidiana (refectorio, claustro, scriptorium, etc.), a la vida religiosa (iglesia de la abadía, capillas, criptas) y a la acogida de los peregrinos (capellanía, sala de invitados, etc.).

Recorra los grandiosos salones es una experiencia increíble en la que se siente la inmensidad y la belleza del lugar.

abbey opening times*

- from 2 January to 30 April and from 1 September to 31 December: from 9.30 am to 6 pm;
- from 2 May to 31 August: from 9 am to 7 pm;
- last entry 1 hour before closing;
- closed on 1 January, 21 January, 1 May and 25 December.

Mont Saint-Michel Abbey is free all year round for youths under the age of 26 (EU Nationals – excludes school groups)

**Timetables to be verified according to the evolution of health restrictions*

Horarios

- Del 1 de mayo al 31 de agosto: 9h - 19h
- Del 1 de septiembre al 30 de abril: 9h30 - 18h
- Cerrado el 1 de enero, el 1 de mayo y el 25 de diciembre.

Gratuidad

- Menores de 18 años (en familia y fuera de los grupos escolares)
- 18-25 años (viviendo en los países de la Unión Europea). Fuera de los grupos
- Persona discapacitada y su acompañante. Fuera de los grupos



Lift Me up
Rihanna



#ViewFromTheArchangel
#VistaDesdeElArcángel

One-on-one with the Mont
- yes, but how?

Cara a cara con el Monte, pero ¿cómo?

It's no secret that Mont-Saint-Michel is one of the most visited monuments in France. There are so many people! So you might as well visit it during more accessible times to make this experience special.

Here are our tips and suggestions for visits:

- At high tides, see the Mont become an island again
- At dawn or dusk for a walk away from the crowds
- In winter, stay a night to live like a local
- In summer, at nightfall, when the abbey is transformed into a unique scenic journey
- With a guided tour for the privilege of stepping through forbidden doors, exploring the roofs of the choir...
- In spiritual sharing with the monastic fraternities of Jerusalem present at the abbey
- With a tour guide to visit the village in a different way and reveal its secret places

No es ningún secreto que el Mont-Saint-Michel es uno de los monumentos más visitados de Francia. ¡Todo el mundo está aquí! Así que es mejor visitarlo en periodos más accesibles para que sea una experiencia especial.

Aquí están nuestros consejos y trucos para visitarlo:

- Con la marea alta, mire cómo el Monte vuelve a ser una isla
- Al amanecer o al atardecer para alejarse de la multitud
- En invierno, por una noche para vivir como un lugareño
- En verano, al anochecer, cuando la abadía se transforma en un nuevo recorrido escenográfico
- Con una visita a la conferencia para tener el privilegio de empujar las puertas prohibidas, para caminar por los techos del coro...
- En la convivencia espiritual con las fraternidades monásticas de Jerusalén presentes en la abadía
- Con un guía para visitar el pueblo de una manera diferente y descubrir sus lugares ocultos



#illuminations #iluminaciones



© Alexandre Lamoureux

Journey to the heart of the manuscripts

Located inside the medieval fortifications, in a contemporary museum setting, the Scriptorial of Avranches is a fascinating complement to any visit to Mont Saint-Michel. For it's here that 200 manuscripts from the abbey's medieval library are preserved.

The route leads up a gentle slope to the treasure room and the regularly renewed presentation of ancient manuscripts. Enter the monastery from the Middle Ages and the copy and illumination workshop of the Benedictine monks. The entire route is full of interactive discoveries, a tactile space and 3D activities for children.

Viaje al corazón de los manuscritos

Alojado en el interior de las fortificaciones medievales, en una museografía contemporánea, el Scriptorial de Avranches es un emocionante complemento a la visita del Mont-Saint-Michel. En efecto, aquí se conservan 200 manuscritos de la biblioteca medieval de la abadía.

El recorrido conduce por una suave pendiente a la sala del tesoro y a la exposición de manuscritos antiguos que se renueva periódicamente. Entre en el monasterio medieval y en el taller de copiado e iluminación de los monjes benedictinos. Todo el recorrido está lleno de descubrimientos interactivos, una zona táctil y animaciones en 3D para los niños.



© Alexandre Lamoureux

*** LISTEN TO the stories of avranches

DEJE QUE
AVRANCHES
le cuente

a city full of history

Venture into the medieval streets, admire the 11th-century château and its dungeon, go up to the plant garden and its belvedere: the view is exceptional. Come and see us at the Tourist Office: we'll tell you about all our favourites.

una ciudad llena de historia

Adéntrese en las calles medievales, admire el castillo del siglo XI y su torre del homenaje, suba al jardín y a su mirador: la vista es excepcional. Venga a vernos a la Oficina de Turismo: le contaremos todo sobre nuestros favoritos.

meet the legend of aubert

The Basilica of Saint-Gervais of Avranches hosts the relic of Saint-Aubert. The legend tells that in the year 708, Aubert, Bishop of Avranches, was visited by the Archangel Michael as he slept, ordering him to build an oratory in his honour, on the Mont Tombe. On the third night, to make sure the message got through, Saint Michael touched his skull with his pointing finger, so hard that a hole was created, which we can still see today.

Encuentro con la leyenda de aubert

La basílica de Saint-Gervais en Avranches alberga la reliquia de San Aubert. Cuenta la leyenda que en el año 708, Aubert, obispo de Avranches, recibió la visita del Arcángel Miguel mientras dormía, y le ordenó construir un oratorio en su honor en el Mont Tombe. En la tercera noche, para asegurarse de que el mensaje llegara, se dice que San Miguel le tocó el cráneo con su dedo señalador, con tanta fuerza que se creó un agujero, como todavía puede verse hoy.





© Neil Grant

Welcome to the world of Codex Urbanus!

Walking through the streets of Avranches, on the lookout for unusual details, we were delighted to see a strange bestiary painted on the walls of the town. Improbable chimeras parade by, like medieval illuminations, to create surprise and dreams within the town.

The creative artist is none other than Codex Urbanus, who has been actively working in the streets of Montmartre in Paris for 10 years, where he has built up a vast bestiary populated by fantastic animals and strange creatures. Here, in Avranches, he took over certain walls and free spaces to paint chimeras, griffins and other dragons. Inspired by the Middle Ages and its manuscripts, Codex Urbanus offers everyone an open-air art gallery until time erases them.

Bienvenido al mundo del Codex Urbanus!

Paseando por las calles de Avranches, en busca de detalles insólitos, nos quedamos anonadados cuando vimos un extraño bestiario pintado en las paredes de la ciudad. Quimeras improbables desfilan por la ciudad como iluminaciones medievales para crear sorpresa y ensueño.

El artista creador no es otro que Codex Urbanus que lleva 10 años trabajando activamente en las calles de Montmartre en París donde ha creado un vasto bestiario poblado por animales fantásticos y criaturas extrañas. Aquí, en Avranches, ha tomado algunas paredes y espacios libres para pintar quimeras, grifos y dragones. Inspirado en la Edad Media y sus manuscritos, Codex Urbanus ofrece una galería de arte al aire libre para que todos puedan contemplarlos hasta que el tiempo los borre.

in the footsteps of General Patton

During the summer of 1944, the tanks of the 3rd US Army under General Patton passed through Avranches. Place Patton (Patton Square) commemorates this key event of the Liberation. A bust of the famous American general, as well as a 30-ton Sherman M4 tank, can be seen on this square.

Tras los Pasos del General Patton

En el verano de 1944, los vehículos blindados del 3^{er} batallón del ejército estadounidense del general Patton pasaron por Avranches. La plaza Patton conmemora este acontecimiento clave de la Liberación. En la plaza se puede ver un busto del famoso general estadounidense, así como un tanque Sherman M4 de 30 toneladas.



© Jimmy Perrotte



© Neil Grant

© Alexandre Lamoureux

SPOTLIGHT ON saint-hilaire-du-harcouët

LUZ SOBRE saint-hilaire-du-harcouët



Follow the guide!

Marie, guide-speaker at the Mont Saint-Michel - Normandy Tourist Office, offers tours, for young and old, to discover the hidden treasures in and around Saint-Hilaire-du-Harcouët. After all, how can we imagine that Saint-Hilaire-du-Harcouët, a town from the 1950s, could have been founded at the time of William the Conqueror?

With photographs, old postcards and engravings, dive back into the millennial history of Saint-Hilaire-du-Harcouët, from its foundation in 1083 to its destruction in 1944.

1083, a fortified town for William the Conqueror

In December 1066, William the Conqueror, Duke of Normandy, became King of England following his victory at the Battle of Hastings. With his two brothers, Robert Count of Mortain and Odon Bishop of Bayeux, he strengthened his power in Normandy.

A friend of Robert named Harsculphe was charged with building a stronghold on this territory, where a priory was built. The first church built was dedicated to Saint Hilaire, bishop of Poitiers. Saint-Hilaire church, built by Harsculphe, then gave its name to the town, Saint-Hilaire-de-Harsculphe, Saint-Hilaire-du-Harcouët.

1846, an extraordinary church

One of the most striking buildings in Saint-Hilaire-du-Harcouët is undoubtedly its church. Built in the 19th century, it's the work of architect Nicolas Théberge. The 15th-century church, remodelled several times, was too small to accommodate all the parishioners. Started in 1846, the works were completed in 1893.

1944, town destroyed

On 14 June 1944 at 8.15pm, the town of Saint-Hilaire-Harcouët was bombed by Allied aircraft. In the space of fifteen minutes, the centre of Saint-Hilaire-du-Harcouët was transformed into a field of ruins.

Reconstruction began four years later, on 1 May 1948, and the first stone of the new modern town of Saint-Hilaire-du-Harcouët was laid. The reconstruction of Saint-Hilaire-du-Harcouët lasted 20 years, during which the town was redesigned, particularly its market.

¡Siga a la guía!

Marie, guía y conferencista de la Oficina de Turismo del Mont Saint-Michel - Normandía, propone a grandes y pequeños visitas para descubrir los tesoros ocultos de Saint-Hilaire-du-Harcouët y sus alrededores. Después de todo, ¿cómo es posible que se fundase Saint-Hilaire-du-Harcouët, una ciudad típica de los años 50, en tiempos de Guillermo el Conquistador?

Con fotografías, postales antiguas o grabados, profundice en la historia milenaria de Saint-Hilaire-du-Harcouët, desde su fundación en 1083 hasta su destrucción en 1944.

1083, la ciudad fortificada de Guillermo el Conquistador

En diciembre de 1066, Guillermo el Conquistador, duque de Normandía, se convirtió en rey de Inglaterra tras su victoria en la batalla de Hastings. Con sus dos hermanos, Roberto conde de Mortain y Odón obispo de Bayeux, reforzó su poder en Normandía.

Un amigo de Roberto llamado Harsculphe recibió el encargo de construir una fortaleza en este territorio, donde se estableció un priorato. La primera iglesia que se construyó estaba dedicada a Saint Hilaire (San Hilario), obispo de Poitiers. La iglesia de Saint-Hilaire construida por Harsculphe dio su nombre a la ciudad, Saint-Hilaire-de-Harsculphe, Saint-Hilaire-du-Harcouët.

1846, una iglesia extraordinaria

Sin duda, uno de los edificios más llamativos de Saint-Hilaire-du-Harcouët es su iglesia. Construida en el siglo XIX, es obra del arquitecto Nicolas Théberge. La iglesia del siglo XV, remodelada varias veces, era demasiado pequeña para albergar a todos los feligreses. Las obras comenzaron en 1846 y finalizaron en 1893.

1944, la ciudad es destruida

El 14 de junio de 1944 a las 20:15 horas, la ciudad de Saint-Hilaire-Harcouët fue bombardeada por aviones aliados. En quince minutos, el centro de la ciudad de Saint-Hilaire-du-Harcouët se transformó en ruinas.

La reconstrucción comenzó cuatro años después, el 1 de mayo de 1948, cuando se colocó la primera piedra de la nueva ciudad moderna de Saint-Hilaire-du-Harcouët. La reconstrucción de Saint-Hilaire-du-Harcouët duró 20 años, durante los cuales se rediseñó la ciudad, sobre todo en lo que respecta a su mercado.



5 experiences to enjoy in storytelling mode

5 experiencias para vivir en modo historias



< Stroll through its history

Ducey-Les Chéris, Saint-Jean-le-Thomas, Genêts, Saint-James and Saint-Hilaire-du-Harcouët, each of these towns has its richly illustrated visitor's booklet, to discover the stories and anecdotes of its little-known streets.



Pasee por su historia

Ducey-Les Chéris, Saint-Jean-le-Thomas, Genêts, Saint-James y Saint-Hilaire-du-Harcouët, cada una de estas comunas cuenta con su propio folleto profusamente ilustrado para descubrir las historias y anécdotas de sus calles poco conocidas.

> On your marks, get set, search!

For the curious, both young and old, geocaching is a fun pastime that leads to the discovery of small hidden treasures. Equipped with a portable GPS, you can set off in search of «caches», and you in turn can leave an object there as a souvenir of your visit.

En sus marcas, listos, ¡a buscar!

Para jóvenes y mayores curiosos, el geocaching es un pasatiempo divertido que permite descubrir pequeños tesoros ocultos. Equipado con un GPS portátil, irá en busca de «objetos escondidos» y usted también podrá dejar un objeto como recuerdo de su visita.



< Decode the Ducey-code

A full-size investigation and scientific police game that takes you back to the past in the setting of Château des Montgomery in Ducey-les Chéris. A thrilling challenge and adventure.

Descifre el código de Ducey

Un juego de investigación y ciencia forense a tamaño real que lo lleva al château des Montgomery à Ducey-les-Chéris. Un reto y una aventura apasionantes.

www.ducey-code.com

> Gems of Romanesque art in our villages

At a bend in an alley or standing proud in the centre of town, the Romanesque buildings deserve our interest because their architecture is robust and majestic.

The church of Saint-Loup and the priory of Vains-Saint-Léonard, both built in the 12th century.

Las riquezas del arte románico en nuestros pueblos

Para jóvenes y mayores curiosos, el geocaching es un pasatiempo divertido que permite descubrir pequeños tesoros ocultos. Equipado con un GPS portátil, irá en busca de «objetos escondidos» y usted también podrá dejar un objeto como recuerdo de su visita.



< Solving the Mysteries of the Mont

Every year, after summer, Mont-Saint-Michel hosts a major historical investigation, led by actors. Groups of friends and family rack their brains to solve the riddle amid a warm, picturesque atmosphere.



Resuelva los misterios del monte

Todos los años, después del verano, el Mont-Saint-Michel acoge una gran investigación histórica protagonizada por actores. Grupos de amigos y familiares intentan resolver el enigma en un ambiente cálido y pintoresco.

#laugh #risa

01. wellness cocoon
Capullo de bienestar



© Alexandre Legoureaux



© Neil Grant

02. share together
Compartan Juntos



#junto
#together

03. Party of the year
fiesta del año

normandy life

Local specialities, local products and shared friendship... Enjoy life in Normandy!

At the markets, with the producers, get to know the local players who promote responsible and authentic consumption.

Yours to discover and enjoy as you wish!

El estilo de vida normando

Especialidades locales, productos del terruño y convivencia... ¡Disfrute de la vida en Normandía!

En los mercados, en los productores, conozca a los actores locales que promueven un consumo responsable y auténtico.

¡Descubra este destino desde el placer y el apetito!

04. Boiling sense sentido de ebullición



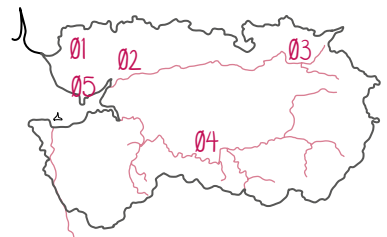
© Neil Grant

05. Gluttony galore gula en abundancia



© Neil Grant

Where's that?
It's here and there.
¿Dónde está eso?
Es aquí y allá.



C'est si bon
Louis Armstrong

SHARING THE LAND Words from Passionate Producers

COMPARTIR EN EL TERRUÑO Las frases de los productores apasionados



Our region enjoys an oceanic climate with mild winters and temperate summers: ideal conditions to make the polders and woods a land of farming and market gardening. But not just that... Know-how, preservation, transmission, commitment, the producers have a desire to make us fully aware of their passion for eating well and local.

Nuestro territorio se beneficia de un clima oceánico con inviernos suaves y veranos templados: condiciones ideales para hacer de los polders y del bosque una tierra de cría y de huerta. Pero no solo eso... el saber hacer, la conservación, la transmisión, el compromiso, los productores se empeñan en hacernos partícipes de su pasión por comer alimentos buenos y locales.

organic farmer-market gardener in the woodland

After a one-year tour of Europe on a recumbent bike with his family, Manu left the city and his computer for the land. He was a graphic designer, while Hélène was a seamstress: both wanted to change their lifestyle and consumption.

The random encounters, the sharing during the various stages of their journey, gave meaning to their project to return to basics and go green. Once back, they returned to the region. During his agricultural training in organic market gardening, he found his farm and the family settled in. Six years later, Saint-Ursin farm is delighting connoisseurs with its organic vegetable baskets.

Passionate about what they do, Hélène and Manu offer a wide variety of seasonal vegetables. Here, there are no huge growing areas but small, varied workshops. To help him, Manu can count on Ginette the hoe, a self-built pedal tool carrier. The seedlings are created on site, offering all the variety Hélène and Manu need to produce only small series and so adapt to climate change.

Saint-Ursin farm is present on Friday mornings at the market in Sartilly.
Sales at the farm on order take place on Friday at the end of the day.

Ginette-the hoe, a self-built pedal tool carrier

agricultor-mariscal ecológico en el bosque

Tras un recorrido de un año por Europa en una bicicleta reclinada con su familia, Manu dejó la ciudad y su ordenador por la tierra. Él era diseñador gráfico, Hélène costurera: Ambos querían cambiar su forma de vida y de consumo.

Los encuentros, el compartir al azar durante las etapas de su viaje, dieron sentido a su proyecto de volver a lo esencial y a lo verde. Una vez en casa, volvieron a la región. Durante su formación agrícola en horticultura ecológica encontraron su granja y la familia se estableció. Seis años después, la granja de Saint-Ursin hace las delicias de los entendidos con sus cestas de verduras ecológicas.

Apasionados, Hélène y Manu ofrecen una gran variedad de verduras de temporada. Aquí no hay grandes superficies, sino pequeños y variados talleres. Para ayudarle, Manu cuenta con la azada Ginette, un portaherramientas de pedal construido por él mismo. Las plantas se hacen in situ, ofreciendo toda la variedad que Hélène y Manu necesitan para producir solo pequeñas series y adaptarse así al cambio climático.

La granja Saint-Ursin está presente en el mercado del viernes por la mañana en Sartilly.

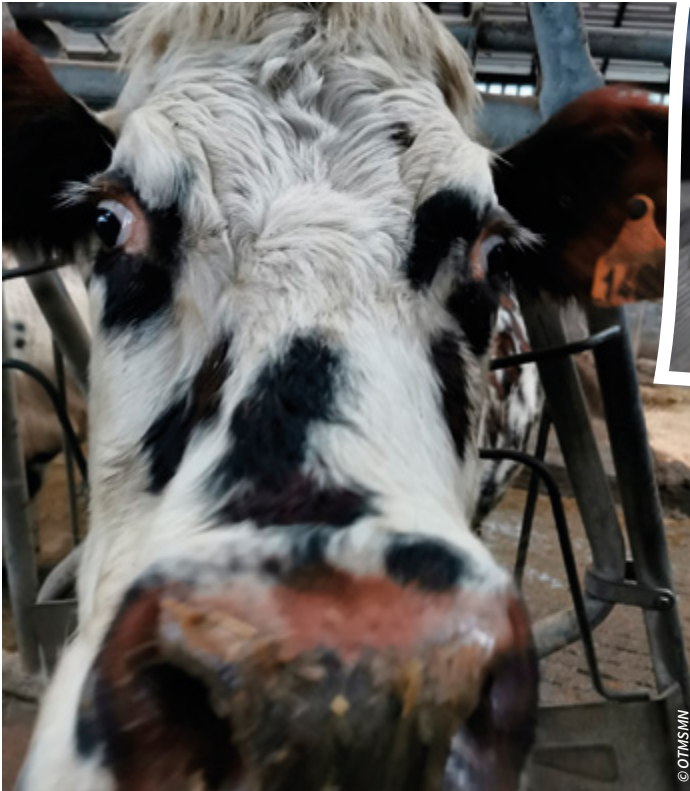
Las ventas en la granja se hacen por encargo al final de la jornada de los viernes.

Ginette, un portaherramientas de pedal construido por él mismo

More information

Más información

www.ferme-st-ursin.fr



Milk: something sweet to sip or chew

*Leche: una dulzura para
disfrutar a sorbos o masticar*

You've probably noticed that here, in Normandy, cows are everywhere. These cows provide milk to be processed to make different milky treats. Butter, cheese, fresh cream, you know them all and fully appreciate their Normandy quality. Did you also know that we make other, more unusual products, such as caramels or ice cream?

Cara-Meuh Farm in Vains

Ferme des Cara-Meuh is above all a family business over 4 generations. Today, the Lefranc family itself promotes dairy products from its organic-labelled farm. While it offers direct sale of its products, eggs, butter, cream, cheese, it manufactures fabulous caramels also available in cream spread or coulis coating. All ingredients are organic, fair trade and respectful of animal welfare. The farm is open for visits. The educational trail takes you to discover the history of milk, the production workshop, farm animals and the guest artist each month.

Como se habrá dado cuenta, en Normandía las vacas son omnipresentes. Estas vacas proporcionarán leche que será procesada para producir diferentes dulces lácteos. La mantequilla, el queso y la nata le son familiares y puede apreciar plenamente su calidad normanda. ¿Sabía también que fabricamos otros productos más inusuales, como caramelos o helados?

La ferme des Cara-Meuh en Vains

La Ferme des Cara-Meuh es una empresa familiar desde hace 4 generaciones. En la actualidad, la familia Lefranc elabora sus propios productos lácteos a partir de su granja ecológica. Venden directamente sus productos, huevos, mantequilla, nata y queso, pero también hacen fabulosos caramelos, que también están disponibles como crema para untar o coulis como cobertura. Todos los ingredientes son ecológicos, de comercio justo y respetuosos con el bienestar animal. La granja está abierta a los visitantes. El recorrido didáctico le lleva a descubrir la historia de la leche, el taller de producción, los animales de la granja y un artista invitado cada mes.



#TasteBuds #PapilasEnSusLocuras

annette Poulard and her omelette.. a secret recipe for 130 years

It is in 1872 that Annette Boutiaut, the future «Mère Poulard», arrives at Mont Saint-Michael with the architect of the Historical Monuments, Edouard Corroyer, for whom she works as a maid. Born April 15th, 1851 in Nevers, she is 21 when she meets Victor Poulard. They get married in 1873 and open their first inn at Mont-Saint-Michael. In 1888, they acquired the Hôtel du Lion D'or, which they demolished to create the Hôtel Poulard, the current building of the Auberge Mère Poulard. The activity is not very easy at first, because the dam is not yet built, travelers arrive at the Mount by the coastlines, at different moments depending on the tides. Annette, this young and hardworking woman, has the good idea to make omelettes that have the advantage of being cooked quickly and at any time of day. The pilgrims, exhausted by their crossing, highly appreciate being able to eat while waiting for Annette to prepare other local dishes. She was an excellent cook! Tourists approve of this warm welcome from the Mère Poulard and the establishment becomes famous. The famous omelette soufflé of the Mère Poulard is known as a considerable success. Even today, the reputation of the omelette is international!

annette Poulard y su tortilla... una receta secreta para 130 años

Fue en 1872 que Annette Boutiaut, la futura «Mère Poulard» llegó al Mont-Saint-Michel con el arquitecto de los Monumentos Históricos, Edouard Corroyer, para el cual trabajaba como camarera. Nacida el 15 de abril de 1851 en Nevers, tenía 21 años cuando conoció a Victor Poulard. Se casaron en 1873 y abrieron al Mont-Saint-Michel su primer albergue. Fue en 1888 que compraron el hotel «Le Lion D'Or», que demolieron para crear el hotel Poulard, el actual edificio del albergue de la Mère Poulard. La actividad no era muy fácil al principio, porque el dique no estaba todavía construido, y los viajeros llegaban al Mont por el arenal, a horas que variaban cada día en función de las mareas. Annette, esa joven mujer, trabajadora y organizada, tuvo la buena idea de confeccionar tortillas, que tienen la ventaja de poder ser cocinadas rápidamente y a cualquier hora. Los peregrinos, exhaustos por la travesía, apreciaban poder comer un plato nutritivo esperando que Annette preparara otros platos locales. ¡Era una excelente cocinera! Los turistas aprobaban esta bienvenida siempre cálida de la Mère Poulard, y el establecimiento fue rápidamente conocido. La famosa tortilla de la Mère Poulard conoce un éxito notable. ¡Todavía hoy, la fama de la tortilla es internacional!



© Groupe Mère Poulard

OUR WORLD-CLASS
Products and recipes

NUESTROS
PRODUCTOS
y recetas de clase
mundial



an inimitable recipe!

Want to know the secret of the 'omelette of omelettes', which is always frothy, melting on the inside and crisp on the outside?

Annette, in 1922, revealed her secret in all its simplicity.

«I break good eggs in a cooper casserole, I beat them well, I put a generous piece of very good butter in the pan, I crack the eggs and I constantly stir. It is not allowed to fry the butter or overcook the eggs.»

To summarise, you need quality produce, a helping hand and a lot of heart at work!

una receta inimitable!

¿Desean conocer el secreto de «la tortilla de las tortillas», la que siempre es espumosa, que se derrite al interior y que cruje al exterior?

Annette, en 1922, reveló su secreto con total sencillez.

«Rompo huevos en una terrina, los bato bien, pongo un gran trozo de mantequilla en el sartén, echo los huevos y remuevo continuamente. No hay que dejar la mantequilla chamuscar, ni hacer cocer demasiado los huevos.»

¡Para resumir, necesita productos de gran calidad, tener el truco y echarle ganas!



© Alexandre Lamoureaux





© Neil Grant

The Pear trees of Domfrontais

This landscape of hedges and century-old pear trees is the iconic land of Poiré Domfront AOP, an aperitif with delicate, fruity, low-alcohol bubbles. The fruit comes from orchards with remarkable landscape qualities, with trees that stand more than 10 metres high. In Barenton, the Pear Museum located in the peaceful setting of a typical farm in the Normandy woodland with its conservatory orchard of 300 trees, offers a discovery as recreational as it is instructive.

LOS PERALES DE DOMFRONTAIS

Este paisaje de setos y altos perales centenarios es la tierra emblemática de la DOP Poiré Domfront, un aperitivo de burbujas delicadas, afrutadas y con poco alcohol. La fruta procede de huertos con notables cualidades paisajísticas, con árboles de más de 10 metros de altura. En Barenton, el Museo del Poiré, situado en el apacible entorno de una típica granja normanda de bosque y su huerto que conserva 300 árboles, ofrece un descubrimiento tan divertido como instructivo.

www.ot-montsaintmichel.com/patrimoine-naturel/musee-du-poire



© Jimmy Perrotte



© Neil Grant



© Alexandre Lamoureux



© Jimmy Perrotte

The Cider apple trees of Brécéen

In spring, the Normandy countryside is transformed into a wonderful landscape of white flowers slightly tinged with pink. This flowering will let apples blossom, from which juice, cider and other regional specialities are made.

Thanks to its soil and its temperate climate mixing sun and rain, Basse-Normandie is the leading French region for the production of apples for cider. Sandrine and Vincent are producers and harvesters of cider fruit. They cultivate a 22-hectare orchard with trees that have been in the ground for over 30 years.

LOS MANZANOS DE SIDRA DE BRÉCÉEN

En primavera, la campiña normanda se transforma en un maravilloso paisaje de flores blancas ligeramente teñidas de rosa. Esta floración permitirá que florezcan las manzanas, con las que se elaborará zumo, sidra y otras especialidades regionales.

Gracias a su suelo y a su clima templado entre el sol y la lluvia, la Baja Normandía, es la principal región francesa en la producción de manzanas para sidra. Sandrine y Vincent son productores y cosechadores de sidra. Cultivan un huerto de 22 hectáreas con árboles que llevan más de 30 años en la tierra.

Cidrerie Vincent Pichon : 02 33 60 57 07



© Neil Grant

MEUH COLA, consume less, consume moo!

¡LA MEUH COLA, consuma menos, consuma meuh!

It was in his kitchen that Sébastien, known as «Mister Meuh», invented this Normandy beverage inspired by a famous American soda. Since then, this insatiable Gyro Gearloose drink hasn't stopped inventing new recipes for liqueurs all as innovative and refreshing as each other! Sources of inspiration: cola, lemonade, apple, grape marc, ginger and even hay! Each has its own colour, taste, specific character and funny, endearing character.

You've probably already come across it, but this little cow, sometimes dressed in red, sometimes in punk mode or even adorned in pink with its fangs, leaves its mark on everyone and draws sympathy every time.

Organic sugar, natural flavours and colourants, the ingredients of these recipes meet strict, ethical, fair specifications. Production, too, sets out to be as virtuous as possible to limit its impact on the planet.

You'll find Meuh Cola in delicatessens, bars, some shops and in most food stores in Normandy.

Fue en su cocina donde Sébastien, conocido como «Mister Meuh», inventó esta bebida normanda inspirada en un famoso refresco estadounidense. Desde entonces, este insaciable Ungeio Tarconi de la bebida no ha dejado de inventar nuevas recetas de licores, ¡cada una tan innovadora y refrescante como la siguiente! Fuentes de inspiración: cola, limonada, manzana, orujo de uva, jengibre, ¡incluso heno! Cada uno tiene su color, su sabor, su especificidad y su carácter divertido y entrañable.

Seguro que ya se ha cruzado con ella, pero esta vaquita, a veces vestida de rojo, otras en modo punk o incluso adornada de rosa con sus espinas, no deja indiferente a nadie y siempre provoca simpatía.

Azúcar ecológico, aromas y colorantes naturales, los ingredientes de estas recetas responden a un estricto pliego de condiciones éticas y de comercio justo. También se pretende que la producción sea lo más ecológica posible para limitar su impacto en el planeta.

Puede encontrar Meuh Cola en charcuterías, bares, algunos comercios y la mayoría de tiendas de alimentación de Normandía.



© Neil Grant



© Neil Grant

More information

Más información

www.meuhcola.fr

BRIEF DETAILS of local products

LOS PRODUCTOS locales en breve



2,50 francs

This was the price of Annette Poulard's omelette before the 2nd World War.

2,50 francos

Ese era el precio de la tortilla de Annette Poulard antes de la II Guerra Mundial.

5 hours

The teurgoule must cook for 5 hours in an oven before being tasted.

5h El teurgoule debe cocinarse durante 5 horas en un horno antes de poder probarse.



1,2 kilos

It takes 1.2 kg of apples to make a 75 cl bottle of cider.

1,2 kilos

Se necesitan 1,2 kg de manzanas para obtener una botella de sidra de 75 cl.

80 kilos

At the end of their growth, each bouchot (wooden stake on which the mussels of the bay of Mont Saint-Michel are cultivated) can contain 80 kilos of mussels.



2-4 weeks

This is how long the andouille sausage spends in a smokehouse to obtain its unique taste.

De 2 a 4 semanas

Es el tiempo que la salchicha andouille pasa en un ahumadero para obtener su sabor único.

80 kilos

Al final de su crecimiento, cada bouchot (palo de madera en el que se cultivan los mejillones de la bahía del Mont Saint-Michel) puede contener 80 kilos de mejillones.



6° This is the temperature recommended by oyster farmers to keep your oysters.

6° Esta es la temperatura recomendada por los criadores de ostras para conservar sus ostras.

May to September

This is the period for picking salicornia on the salt meadow marshes (but the best time is from May to July).

De mayo a septiembre

Este es el periodo en el que se cosecha la salicornia en las praderas saladas (pero el periodo óptimo es de mayo a julio).

10 km This is the distance all the sausages eaten at the Foire Saint Martin in Saint-Hilaire-du-Harcouët would stretch if they were put end to end (no, seriously, we have no idea).

10 km Esta es la distancia que recorrerían todas las salchichas consumidas en la Feria Saint Martin de Saint-Hilaire-du-Harcouët si se pusieran una al lado de la otra (para ser sinceros, no tenemos ni idea).

MARKET days

DÍAS DE mercado



Smiles and friendly
sharing
Sonrisas y convivencia
para compartir

* * *

Market Agenda

Small or large market?

The number of stars
guides you!

Agenda del mercado

¿Mercado pequeño o grande?
El número de estrellas te guía!

monday - Lunes:

Saint-James***,
Juvigny Les Vallées*

Tuesday - martes:

Ducey-Les Chéris**,
Sourdeval**,
St-Senier-sous-Avranches
(evening)*

wednesday - miércoles:

Pontorson**,
Saint-Hilaire-
du-Harcouët****,
Pont-sous-Avranches*

Thursday - Jueves:

Saint-Pois*, Ger*,
Le Teilleul*

Friday - viernes:

Brécey**,
Sartilly-Baie-Bocage*,
Saint-Hilaire-
du-Harcouët
(food only)*

saturday - sábado:

Avranches***,
Mortain-Bocage*

sunday - domingo:

Barenton*,
Saint-Jean-
le-Thomas (from may
to september)*

* * *



In Saint-Hilaire-du-Harcouët, 200 producers, all craftsmen, await you in the town centre. To find out more: the traditional «small market» where people sell surplus production and small farmyard animals, Place Saint-Michel.

En Saint-Hilaire-du-Harcouët, 200 productores y artesanos le esperan en el centro de la ciudad. Para descubrir más: el tradicional «pequeño mercado» donde se venden los excedentes de productos y animales menores de corral, en la plaza Saint-Michel.

authentic products from our producers
to put in your basket

- Vegetables from the polders
- Salt meadow lamb
- Ciders and perry from our cider houses
- Mussels and oysters from the bay
- Honey, jams and biscuits
- Butter, cheese, fresh cream and their by products such as cheese and ice cream.
- Last but by no means least, the famous Teurgoule

Productos auténticos de nuestros productores que puede poner en su cesta

- Verduras de los pólderes
- Cordero de las marismas saladas
- Sidras y Perada de nuestras sidrerías
- Mejillones y ostras de la bahía
- Miel, mermeladas y galletas
- Mantequilla, queso, nata fresca y sus productos derivados como el queso y el helado
- Y, por último, pero no menos importante, el famoso Teurgoule

5 experiences to enjoy in Normandy «savoir-vivre» mode 5 experiencias para vivir en modo estilo de vida normando



Everything you need to know about polders

At the Maison des Polders, you're told everything there is to know about polders: their history, culture, products and activities, thanks to panels, models and a projection space.

Todo sobre los pólderes

En la Maison des Polders nos cuentan todo sobre los pólderes: su historia, sus culturas, sus productos, sus actividades, gracias a paneles, maquetas y un espacio de proyección.



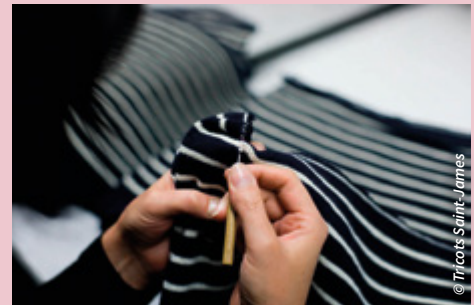
Make your own sailor sweater at the Saint-James workshops

Did you know that a sailor sweater is made of 23 km of wool yarn? That it takes 15 days and 18 people in total to make it? This sailor sweater, which everyone loves, no longer holds any secrets for you.

Confeccione su propio jersey marinero en los talleres de Saint-James

¿Sabía que un jersey marinero está hecho de 23 km de hilo de lana? ¿Que se necesitan 15 días y 18 personas en total para completarlo? Este jersey marinero, que encanta a todo el mundo, ya no tiene secretos para usted.

<https://fr.saint-james.com/pages/visite-de-l-atelier>



Make your own Calvados at Domaine du Coquerel

In the heart of the woodlands, Domaine du Coquerel invites you to discover the process of making Calvados and all the secrets of making cider, liqueurs, gin and pommeau.

Cree su propio Calvados en Domaine du Coquerel

En el corazón del bosque, el Domaine du Coquerel le permite descubrir el proceso de fabricación del Calvados y todos los secretos de la elaboración de la sidra, los licores, la ginebra o el pommeau.

www.calvados-coquerel.com

Watch the cows being milked on our farms

Farmers invite you to meet them when the herd is milked. For the curious and food fans, watching the cows being milked is now possible.
2 farms offer this activity:

Ayude a ordeñar las vacas en nuestras fincas

Los ganaderos le invitan a conocerles a la hora del ordeño de sus rebaños. Para los curiosos y los sibaritas, observar el ordeño de las vacas está al alcance de la mano.
2 granjas ofrecen esta actividad:

La ferme des Cara-Meuh - Vains-St Léonard: www.cara-meuh.com
La ferme de Ville-prêtre - Pleine Fougères: www.fermedevillepretre.com



Meet the sea gardeners at Ferme Marine

Located in a magical, protected setting, Ferme Marine opens its doors so you can learn more about oyster farming. The oyster beds are revealed at low tide to display the production of this precious mollusc.

Conozca a los agricultores marinos en la Ferme marine

Situada en un entorno mágico y preservado, la Ferme Marine (granja marina) abre sus puertas para aprender más sobre el cultivo de ostras. Los criaderos de ostras se revelan con la marea baja para presentar la producción de este preciado molusco.

www.ferme-marine.com

GOOD VIBES in normandy

GOOD VIBES a la normanda

The destination is more than happy to welcome you. Conviviality and pleasure shared around the scenes on the farm, festivals on the Mont and live shows will leave you with incredible memories.

Este destino lo recibe con los brazos abiertos. La convivencia y los placeres compartidos en torno a los escenarios de las granjas, los festivales en el Mont y los espectáculos en vivo le dejarán increíbles recuerdos.

01. Le Ducey Code

April to November

Abril a Noviembre

www.ducey-code.com

02. Festival Papillons de nuit

May 26-27-28, 2023

26-27-28 de mayo 2023

www.papillonsdenuit.com

03. Rando-Baie

June 15-18, 2023

15-18 de junio de 2023

www.randobaie-mont-saint-michel.fr

art et sentiers

June to September

Junio a Septiembre

04. The nocturnes of the abbey

From July to August

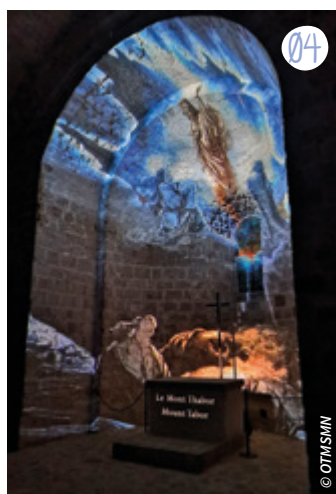
os nocturnos de la abadía

Julio a Agosto

05. Les Tain-Tam arts

Tuesday evenings from July 14 to August

Martes por la noche del 14 de julio al agosto



#Let'sHaveFun #VamosADivertirnos



06

06. Country evenings at the bottom of the rivers - Saint-James
Tuesday evenings from mid-July to mid-August

06. noches campestres en el fondo de los ríos - Saint-James
Martes por la noche desde mediados de julio hasta mediados de agosto

07. Green River Valley Festival Vains

July 7-8, 2023

7-8 de julio de 2023

www.grv.label-plante.com

Diocesan Pilgrimage in the bay
July 21 2023

Peregrinación diocesana a la bahía
21 de julio

08. Festival grandes marées

From 22 to 30 July, 2023

22 al 30 de julio de 2023

www.festivalgrandesmarees.com

09. Corso fleuri de Oucey-les Chéris

August 5-6, 2023

5-6 de agosto de 2023

La Polynormande (bicycle race)
Carrera de bicicletas

August 13, 2023

13 de agosto de 2023

Festival Cara Meuh

September 17-18, 2023

17 y 18 de septiembre de 2023

www.cara-meuh.com

La Saint Michel au Mont Saint-Michel

September 29, 2023

29 de septiembre de 2023

Bayman triathlon

Le Mont Saint-Michel

September 30 and October 1, 2023

30 de septiembre y 1 de octubre de 2023

www.bayman.fr

Festival Via Aeterna

Le Mont Saint-Michel

October, fechas aún no conocidas

October, dates not yet known

www.via-aeterna.com

Les mystères

du Mont Saint-Michel

October 7, 2023

7 de octubre de 2023

La Foire St-Martin

de St-Hilaire-du-Harcouët

November 4, 5 and 7, 2023

4, 5 y 7 de noviembre de 2023

* * *



07

#partageons



08



09

Here are listed only the dates of the major events.

Aquí se enumeran solo las fechas de los principales eventos.



To have the complete agenda.

Tener la agenda completa.

#Let's Live Together
#Vivamos juntos

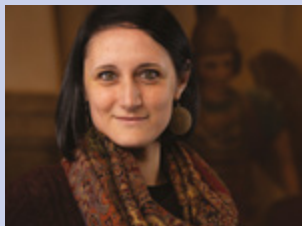
adeline

Administration and finance
Administración y finanzas



alice

BIT du Mont-Saint-Michel



angélique

BIT de Saint-Hilaire-du-Harcouët
Saint-Hilaire



aurélie

Tourist tax
Tasa turística



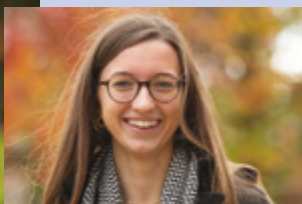
aurélie

Incoming service, organization
of stays - Servicio de recepción,
organización de estancias



aurore

BIT du Mont-Saint-Michel



caroline

Project Manager and tourism
development - Gerente de
Proyectos y desarrollo turístico



Christelle

BIT de Mortain-Bocage

A WHOLE TEAM
at your service

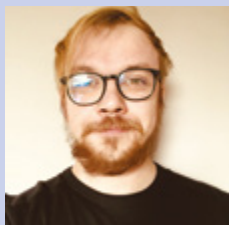
TODO UN EQUIPO
a su servicio

Christine - Moulin de Brouains



David

CIT du Mont-Saint-Michel



Emma

Véloscénie



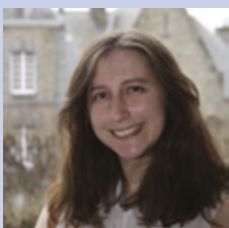
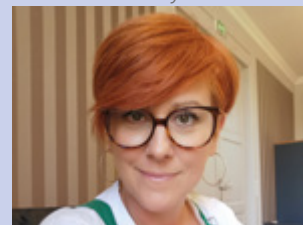
Emmanuel

BIT du Mont-Saint-Michel



flora

Communication & Promotion
Comunicación y Promoción



florence

CIT du Mont-Saint-Michel



Gaëlle

Billletterie and events
Billletterie y eventos



Héliène

BIT d'Avranches

isabelle
BIT de Genêts et Avranches



Julie
Tourist tax and administration
Tasa turística y administración



Julie
BIT du Mont-Saint-Michel

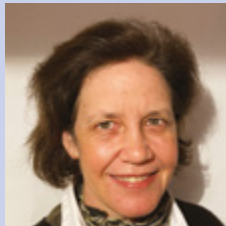


Karine
BIT de Genêts



- * in our 7 Tourist Information Offices and in the relay points
- * on our website
- * with our "à la carte" stay services
- * on our social networks
- * in live chat via our website
- * by email or phone
- * en nuestras 7 oficinas de información turística y en los puntos de relevo
- * en nuestro sitio web
- * en nuestros servicios de vacaciones a la carta
- * en nuestras redes sociales
- * en el chat en vivo a través de nuestro sitio web
- * por correo electrónico o por teléfono

LUCY
CIT du Mont-Saint-Michel



marie
BIT de Saint-Hilaire-du-Harcouët



marine
BIT de Pontorson



matthieu
Accommodation of the Mazure
Alojamiento del Mazure



maud
BIT de Mortain-Bocage



mélanie
Development Sales & Partnerships
Desarrollo de Negocios y Asociaciones

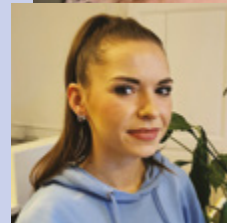
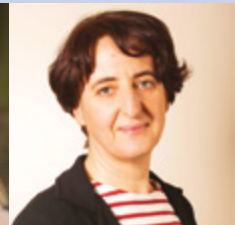


noémie
Deputy Director
Subdirector

Pauline
BIT d'Avranches



nadège
BIT de Pontorson



Romane
Accounting
Contabilidad



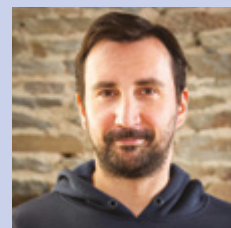
sandra
BIT d'Avranches



sandrine
BIT de Genêts



valérie
BIT de Ducey-les Chéris



Yann
BIT de Pontorson

FIND US ALL over the destination in our 7 tourist of ces

ENCUÉNTRENOS EN TODO el destino en nuestras 7 oficinas de turismo

Come in, we're open!

¡Entre con confianza, está abierto!



All the opening hours of our offices are available by flashing this QRcode or on our website

Todos los horarios de atención de nuestras oficinas están disponibles escaneando este código QR o en nuestra página web

Bureau d'information Touristique d'avranches



2 rue du Général de Gaulle - 50300 AVRANCHES

Tél. : +33 (0)2 33 58 00 22

tourisme.avranches@msm-normandie.fr

Bureau d'information Touristique de ducey-Les chéris



4 rue du Général Leclerc - 50220 DUCEY-LES CHÉRIS

Tél. : +33 (0)2 33 60 21 53

tourisme.ducey@msm-normandie.fr

Bureau d'information Touristique de genêts



4 place des Halles - 50530 GENÊTS

Tél. : +33 (0)2 33 89 64 00

tourisme.genets@msm-normandie.fr

Bureau d'information Touristique du mont-saint-michel



Grande Rue - 50170 LE MONT-SAINT-MICHEL

Tél. : +33 (0)2 33 60 14 30

tourisme.lemontsaintmichel@msm-normandie.fr

Bureau d'information Touristique de mortain-Bocage



Rue du Bourglopin - 50140 MORTAIN-BOCAGE

Tél. : +33 (0)2 33 59 19 74

tourisme.mortainbocage@msm-normandie.fr

Bureau d'information Touristique de pontorson



Place de l'Hôtel de Ville - 50170 PONTORSON

Tél. : +33 (0)2 33 60 20 65

tourisme.pontorson@msm-normandie.fr

Bureau d'information Touristique de saint-hilaire-du-harcouët



21 avenue du Maréchal Leclerc - 50600 SAINT-HILAIRE-DU-HARCOUËT

Tél. : +33 (0)2 33 79 38 88

tourisme.sthilaireduharcouet@msm-normandie.fr

Our editions at your service

- * Inspirations de vacances magazine
- * L'annuaire des incontournables
- * The discovery and hiking map «Mon compère de Voyage»
- * The map of the village and access to Mont Saint-Michel
- * The city map of Avranches
- * Tide times

Nuestras ediciones a tu servicio

- * Revista Inspiraciones de vacaciones
- * L'annuaire des incontournables
- * El mapa de descubrimiento y senderismo «Mon compère de Voyage»
- * El mapa del pueblo y el acceso al Mont Saint-Michel
- * El mapa de la ciudad de Avranches
- * Los horarios de mareas

You can also view
or download
them onlineTambién puede verlos
o descargarlos
en líneaCe guide a été édité en avril 2023 par l'Office de Tourisme
Mont Saint-Michel - Normandie.Directeur de publication : Office de Tourisme
Mont Saint-Michel - Normandie

Rédaction : Suite logique et Office de Tourisme

Création graphique et illustrations : Valérie KEGLER SARL
valerie-kegler.comLa reproduction même partielle d'articles ou illustrations
parus dans cette brochure est strictement interdite.Ce document n'est pas contractuel et, malgré tout le soin
apporté à sa réalisation, il peut contenir des erreurs qui ne
sauraient engager la responsabilité de l'Office de Tourisme
Mont Saint-Michel - Normandie.

Numéro gratuit, ne peut être vendu.

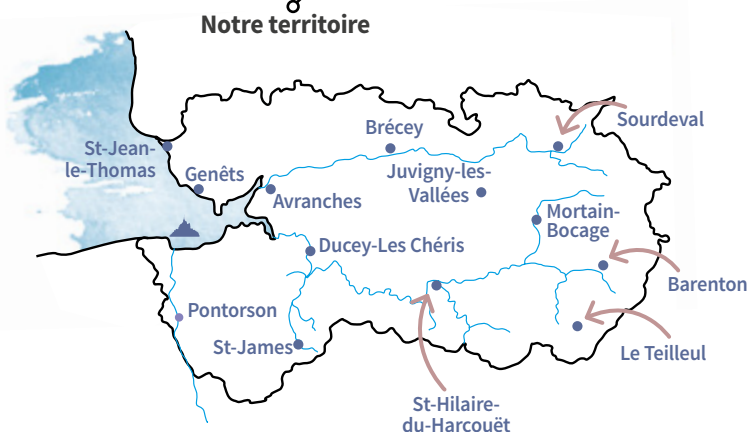
N° de siret : 81756789400016

N° immatriculation : IM050160002

HOW TO get here ?

¿CÓMO llegar?

le mont-saint-michel



© Thomas Le Floch H

By car/En coche

• Coming from Paris

A13 motorway to Caen, then A84 motorway towards Avranches (main direction Rennes) (337km)

A11 motorway to Le Mans, then A81 towards Fougères, then A84 direction Caen.

• Coming from Nantes

N137 direction Rennes and A84 motorway towards Rennes, then towards Caen.

• Desde Paris

Autopista A13 dirección Caen, y después A84 dirección Avranches - Rennes (337km).

Autopista A11 dirección Le Mans, y después A84 dirección Caen.

• Desde Nantes

N137 dirección Rennes, A84 dirección Caen (188km).

By train/En tren

Avranches and Pontorson are on the Caen-Rennes line.

For information contact the SNCF railway station.

Avranches y Pontorson se encuentran en la misma línea de tren «Caen - Rennes».

Para más detalles, consultar la SNCF.

Tél. : 36 35 - www.sncf-connect.com

La gare TGV la plus proche est à Rennes

By bus/En bus

Nomad

Tél. : +33 (0)2 22 55 00 10
nomad.normandie.fr

Kéolis Armor

(Rennes-Le Mont Saint-Michel)
www.keolis-armor.com

Airports/Aeropuertos

Rennes Saint Jacques: 1h

Dinard Bretagne: 1h

Caen Carpiquet: 1h

Vélo/Bicicleta

By borrowing the Véloscénie, the Vélomaritime, the Véloroute or greenways

Al tomar prestada la Véloscénie, el Vélomaritime, el Véloroute o vías verdes

On foot/A pie

By GR® 22 and GR223®

Por GR® 22 y GR223®



© Thomas Le Floch H

LET'S US arrange your stay,

we'll take care of everything!

CONFÍEMONOS
la preparación de su estancia,
¡Nos encargamos de todo!



Finding suitable and available accommodation, selecting the right excursions and activities for the whole family, choosing the best places to eat, being sure not to miss out on the treasures of the Mont Saint-Michel bay, getting the timing right for a relaxing and rewarding holiday... it's tedious, right? Don't panic, our destination experts, Aurélie and Mélanie, from the Tourist Office welcome service, will create a personalised all-inclusive stay for you. And all this for a price within your budget!

Encontrar un alojamiento disponible y conveniente, seleccionar visitas y actividades pertinentes para toda la familia, elegir los lugares adecuados para comer, asegurarse de no perderse las perlas de la bahía del monte Saint-Michel, establecer el horario oportuno para disfrutar de unas vacaciones tan relajantes como gratificantes... ¿Le resulta tedioso? ¡No tema! Aurélie y Mélanie, nuestras expertas en destinos del servicio receptivo de nuestra Oficina de Turismo le prepararán una estancia a la carta con todo incluido, ¡ajustándose a su presupuesto!



Find us on:

Encuétranos en:



GIFT BOXES TO GIVE or to treat yourself

CAJAS DE REGALO para llevar a alguien más o darse un capricho

Put your senses on high alert

Live the unique Mont Saint-Michel experience

Discover the majestic site of Mont Saint-Michel by walking through the narrow streets of this medieval village. Like a pilgrim, they will lead you to the iconic site of the abbey.

Recognised by the unique melody of the whisk beating the eggs, the magic begins as soon as the famous omelette is prepared. Cooked over a wood fire, watch your meal being prepared and enjoy it in the unique, inviting setting of the Auberge de la Mère Poulard.

Continue the experience of being a local and spend a sweet and peaceful night in a 3-star hotel in the heart of Mont Saint-Michel.

Accompanied by a certified guide, feel the sand crunch under your feet, live the experience of a pilgrim in the

immensity of the bay and listen to its legends.

Despierte sus sentidos Experimente el singular Mont Saint-Michel

Descubra la majestuosidad del Mont-Saint-Michel recorriendo las estrechas calles de este pueblo medieval. Como un peregrino, le conducirán a la emblemática abadía.

Reconocible por la singular melodía del batidor batiendo los huevos, la magia comienza con la preparación de la famosa tortilla. Vea cómo se cocina su plato a la leña y disfrute de su comida en el entorno único y cálido del Auberge de la Mère Poulard.

Continúe la experiencia de ser convertirse en un lugareño y pase una noche tranquila en un hotel de 3*** en el corazón del Mont-Saint-Michel.

Acompañado por un guía titulado, sienta el crujido de la arena bajo sus pies, viva la inmensidad de la bahía como un peregrino y deje que le cuenten las leyendas de la zona.



**2 days
/ 1 night**
From
464 €

**2 días
/ 1 noche**
Desde
464 €



**Flash here to
book your stay!**

Flasheo aquí para
reservar mi estancia

**2 days
/ 1 night**
From
358 €

**2 días
/ 1 noche**
Desde
358 €



as a couple in the heart of the bay

Enjoy this passionate gourmet getaway for two.

Honey, pack your suitcase, I'm taking you on a romantic weekend! Who has never dreamed of hearing that from their better half?

Whether it's a total surprise or a long-awaited event, this 2-night stay invites you to celebrate romance in Mont Saint-Michel country. Crossing the bay lets you get some fresh air and experience this extraordinary moment together. Rekindle the flame during a night in a charming hotel in the area before visiting the famous Mont Saint-Michel, the Mecca of love, the next day! As you stroll through the narrow streets of this medieval village, your declarations of love will only be witnessed by the Archangel Saint Michael watching you from the top of his bell tower.

En Pareja en el corazón de la bahía

Disfrute de esta escapada gourmet y llena de pasión para dos.

Cariño, haz la maleta, ¡nos vamos a un fin de semana romántico! ¿Quién no ha soñado con escuchar esas palabras de su pareja?

Ya sea una sorpresa total o un acontecimiento largamente esperado, esta estancia de 2 noches le ayudará a celebrar el romance en el país del Mont Saint-Michel. La travesía por la bahía les permitirá tomar aire fresco y vivir juntos este momento inaudito. Reavive la llama durante una noche en un hotel con encanto de la zona antes de visitar al día siguiente el famoso Mont-Saint-Michel, la meca del amor. Mientras pasea por las estrechas calles de este pueblo medieval, sus declaraciones de amor solo serán presenciadas por el arcángel San Miguel que los observa desde su campanario.

¡No puede esperar a reservar mi estancia!

#montsaintmichelnormandie
www.ot-montsaintmichel.com



DESTINATION
MONT SAINT-MICHEL
NORMANDIE

