

Inspirations de vacances



DESTINATION
MONT SAINT-MICHEL
NORMANDIE

les vacances de ma vie !

**RENCONTRE
SONORE**
avec Birding
Mont-Saint-Michel

Quizz

Quelle est votre
vacances attitude ?

Expérience

J'ai traversé la baie
du Mont Saint-Michel
de nuit



Quizz

Quelle est votre vacances attitude ?

Amusez-vous à découvrir votre vacances attitude ! Et laissez les résultats de ce test guider vos pas sur notre beau territoire.

1. Comment vous détendez-vous en vacances ?

- ★ Concentré sur une paroi rocheuse
- Les cheveux au vent en pleine nature
- En flânant sur un marché du terroir
- + En vous perdant au cœur d'une cité historique
- ◆ Dans la quiétude d'un espace de spiritualité

2. Quelle sensation préférez-vous en vacances ?

- + La douceur d'une pierre polie par les ans
- Le vertige d'une falaise
- ◆ Le frisson de la fraîcheur d'une église
- L'onctuosité d'un caramel
- ★ La puissance de vos muscles en plein effort

3. En vacances, quelle saveur a votre préférence ?

- Le levain d'un bon pain craquant
- Le goût iodé de la criste marine
- ◆ Le sucre d'un caramel à la crème
- ★ Le pep's d'une pomme bien croquante
- + Le pétillant d'un cidre tradition

4. Quel souvenir aimez-vous rapporter chez vous ?

- ◆ Un selfie avec votre meilleur(e) ami(e)
- Un bâton de bois poli par la marée
- ★ Des nouvelles performances sur votre montre connectée
- + Un carnet enluminé
- Un savon naturel artisanal

5. En vacances, si vous étiez un animal, vous seriez :

- ★ Un lézard vif et curieux
- Un faucon admirant le point de vue en hauteur
- Un saumon remontant le courant de la Sée
- + Un chat sommeillant au soleil
- ◆ Un écureuil savourant une noisette fraîche

6. Quel est votre bruit préféré en vacances ?

- ◆ Le tintement des cloches au loin
- Le pop d'une bouteille qu'on ouvre
- ★ Le fracas de vagues
- Le frottement du vent dans les arbres
- + Le grincement des gonds d'une porte millénaire

Quel symbole avez-vous en majorité ?
Découvrez vite les réponses :

Vous avez une majorité de :

■ Vous êtes natur'attitude !

Paysages époustouflants, panoramas exceptionnels, air iodé du rivage et douceur sucrée des sous-bois sont indispensables à la réussite de vos vacances ! Ne manquez aucun de nos sites naturels exceptionnels : la baie et le Mont Saint-Michel, la Pointe du Grouin du Sud, les rivières côtières, les rochers et cascades, belvédères et tourbières légendaires. Découvrez-les des pages 6 à 15 de notre magazine.

◆ Vous êtes zen'attitude !

Abandonner le stress, vivre pleinement l'écoulement du temps qui passe, savourer d'être à contre temps... Vos vacances seront forcément réussies à nos côtés ! Le Mont Saint-Michel en soirée comblera vos souhaits de sérénité, et depuis les rives de la Sélune ou sur les Chemins de Paradis des pèlerins, ressentez la spiritualité de notre territoire. Rendez-vous des pages 16 à 25 de notre magazine pour tout savoir.

★ Vous êtes vital'attitude !

Adrénaline et sensation doivent rythmer le quotidien de vos vacances, les endomorphines sont chez vous toujours au rendez-vous ! Randonnées à cheval ou à pied, traversée de la baie de jour ou de nuit, kayak de mer ou canoë en rivière, sensation forte en ULM ou en escalade de parois rocheuses... Vous aurez l'embarras du choix pour répondre à vos envies de bouger. Filez vite des pages 26 à 37 de notre magazine.

+ Vous êtes histoir'attitude !

Vos vacances se conjuguent au participe passé, les découvertes et visites historiques jalonnent vos journées. Apprendre et découvrir sont les clefs essentielles de vacances inoubliables. Notre destination vous permet de traverser le temps : le Moyen Âge au Mont Saint-Michel, les années 20 auprès des villas balnéaires et la Seconde Guerre mondiale dans les lieux mémoriels du Débarquement. Remontez le temps des pages 40 à 49 de notre magazine.

○ Vous êtes épicur'attitude !

Des amis, des saveurs, des discussions, des mélanges, des découvertes et de l'étonnement... Les savoir-faire locaux n'ont plus de secret pour vous à la fin de vos vacances. Chez nous, vous serez heureux ! Nos artisans et producteurs fabriquent, élèvent et transforment des produits savoureux et uniques qui raviront vos yeux et vos papilles. Soyez curieux et découvrez les des pages 50 à 61 de notre magazine.

Bienvenue !

Au nom de tous les professionnels de l'accueil et du tourisme de notre destination Mont Saint-Michel Normandie, nous vous souhaitons la bienvenue.

Nous avons hâte...

... Hâte de vous rencontrer pour échanger avec vous autour de nos savoir-faire et de notre gastronomie gourmande.

... Hâte de vous faire découvrir nos paysages immenses et si variés, des plus iconiques comme l'une des plus belles baies du monde, aux plus secrets comme la Fosse Arthour.

... Hâte de vous accompagner tout au long de votre séjour pour vous aider à déconnecter de votre quotidien et vous reconnecter avec vous même et ceux qui vous sont proches.

... Hâte de prendre un bol d'air avec vous, à cheval sur nos plages, à bord d'un canoë sur l'une de nos rivières et en randonnée sur nos chemins balisés.

... Hâte de vous conter notre histoire commune, depuis le Moyen Âge à la Seconde Guerre mondiale, au fil des visites et des sites classés.

A très bientôt dans nos Bureaux d'Information Touristique,

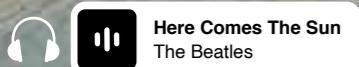
Toute l'équipe de la Destination Mont Saint-Michel - Normandie



The background of the page features a wide-angle photograph of a coastal landscape at sunset. The sky is filled with dramatic, orange and yellow clouds. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the sandy beach in the foreground and the green, rolling hills in the distance.

Sommaire

4. *L'équipe*
6. *Nature spectacle*
16. *Épanouissement personnel*
26. *Itinéraires de vitalité*
38. *Plan du territoire*
40. *Récits d'Histoire*
50. *Savoir-vivre Normand*
62. *Infos pratiques*



Here Comes The Sun
The Beatles

POUR EN SAVOIR PLUS:
pour toutes nos bonnes adresses,
consultez notre annuaire
des Incontournables.



ALICE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT du Mont Saint-Michel)



ANGÉLIQUE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT de Saint-Hilaire-du-Harcouët)



AURÉLIE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(Service réceptif - organisation
de séjours)



JULIE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT du Mont Saint-Michel)



KARINE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT de Genêts)



LAURENT
M. ADMINISTRATION ET FINANCES

L'équipe



CHRISTELLE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT de Sourdeval)



DJOHRA
MME HÉBERGEMENTS
ET TAXE DE SÉJOUR



EMMA
MME VÉLOSCÉNIE



MARIE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT de Saint-Hilaire-du-Harcouët)



MARINE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT de Pontorson)



MAUD
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT de Mortain-Bocage)



EMMANUEL
EXPERT DE TERRITOIRE
(BIT du Mont Saint-Michel)



FLORA
MME COMMUNICATION
PROMOTION



GAËLLE
MME BILLETTERIE-ÉVÉNEMENTIEL
(BIT de Ducey-les Chéris)



MÉLANIE
MME DÉVELOPPEMENT
COMMERCIAL-PARTENARIATS



NADÈGE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT du Mont Saint-Michel)



NOËMIE
MME QUALITÉ ET EXPERTE
DE TERRITOIRE (BIT de Pontorson)



HÉLÈNE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT d'Avranches)



HERVÉ
M. LE DIRECTEUR



ISABELLE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT de Genêts et Avranches)



SANDRINE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT de Saint-Jean-le-Thomas)



VALÉRIE
EXPERTE DE TERRITOIRE
(BIT de Ducey-les Chéris)



YANN
EXPERT DE TERRITOIRE
(BIT de Saint-James)

Nature spectacle

Ici, la nature est un spectacle sans cesse renouvelé...

Par la mer sur le littoral

Par la topographie et les saisons dans le bocage

Par les lumières et la course des nuages dans le ciel

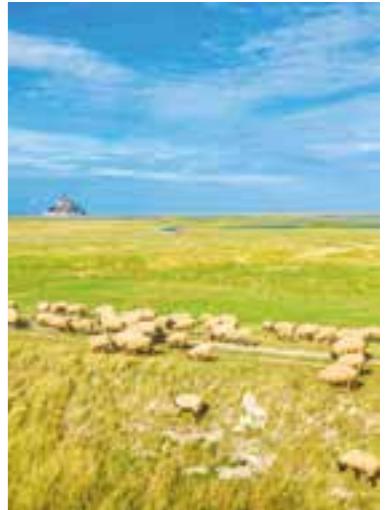
Par les légendes et les hommes depuis des millénaires

Sous vos yeux... **LE MASCARET**
vague d'eau étonnante
au Grouin du sud

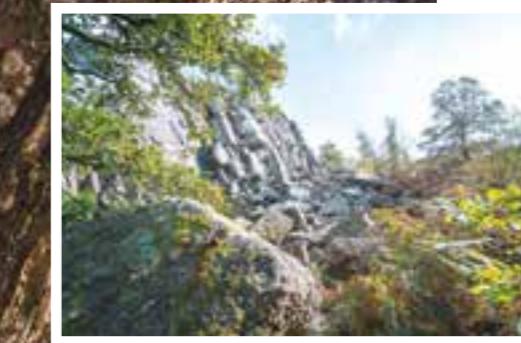
DES LUMIÈRES
chaque jour différentes



Les **PLUS GRANDES MARÉES D'EUROPE**



LES HERBUS,
source nourricière
de multiples espèces



LA FOSSE ARTHOUR,
terre de légende

La Mer
Claude Debussy

TOUR D'HORIZON

des panoramas immanquables!



*De la baie au bocage,
l'émerveillement est
partout, la nature vous
offre des paysages incroyables. Notre œil
avisé a repéré pour vous des panoramas
exceptionnels à découvrir durant
votre séjour.*

1

LES FALAISES DE SAINT-JEAN-LE-THOMAS ET CHAMPEAUX

Ces falaises de 50 à 70 m de haut vous permettent d'admirer la baie et observer de nombreux oiseaux marins présents en fonction de leur migration : macreuses noires, tadornes de belon, sternes.



LE BEC D'ANDAINE

N'oubliez pas votre cerf-volant, l'espace sur les plages et les dunes y est formidable pour faire voler vos engins devant le Mont Saint-Michel.



LE BARRAGE SUR LE COUESNON

Avant ou après votre visite au Mont Saint-Michel, ne manquez pas les plaques de bronze gravées sur le barrage : calligraphie, astronomie, symboles des pèlerins... Une façon originale d'appréhender tous les symboles du Mont Saint-Michel.

2

LA POINTE DU GROUIN DU SUD

Idéal pour apercevoir le mascaret à marée montante avec en toile de fond le Mont Saint-Michel.

3

LA ROCHE TORIN

Une vue sur le Mont Saint-Michel atypique et également le point de départ du GR223, une belle randonnée en perspective !

4

LES POLDERS AUTOUR DU MONT SAINT-MICHEL

Un point de vue à découvrir au soleil levant pour des images du Mont Saint-Michel dans la lumière du matin. C'est aussi le point de départ du fameux GR34.



5 LE GUÉ DE L'ÉPINE

Le Mont Saint-Michel se profile derrière les herbus sur lesquels les fameux moutons de prés-salés paissent. Le temps de la balade, découvrez un véritable écosystème à part entière.



6

LE JARDIN DES PLANTES D'AVRANCHES

Un lieu enchanteur pour un pique-nique bucolique quelle que soit la saison. Faites ensuite un tour dans Avranches pour découvrir cette belle cité millénaire.



7 LA TABLE D'ORIENTATION DU MESNIL-OZENNE

Après avoir admiré la vue sur le bocage normand, partez à la recherche de l'oratoire Notre-Dame-Du-Val caché dans une grotte construite au XIX^e siècle, dans le petit bois à côté. Randonnée en perspective !



LE BELVÉDÈRE DE CHAULIEU

Point culminant du département de la Manche (368 mètres d'altitude), le belvédère de Chaulieu offre un panorama remarquable sur le bocage mortainais. Un point de pique-nique agréable vous y attend.



8 LA FOSSE ARTHOUR

Randonnez sur les traces du Roi Arthur dans ce lieu sauvage et propice aux légendes ! N'oubliez pas de programmer une session d'escalade.



9 LA TOURBIÈRE DE LA LANDE MOUTON

Après avoir déambulé au cœur de la zone humide sur le sentier pédagogique sur pilotis de 800 m de long, rendez-vous au Musée de la céramique qui est tout proche.



LE PLAN D'EAU DE SAINT-HILAIRE-DU-HARCOUËT

En plus d'un très beau point de vue, profitez du parcours de santé, des aires de jeux, d'un city parc et d'un mini-golf qui se trouvent aux abords de l'eau.

10 LES CASCADES DE MORTAIN

Après les cascades, flânez dans Mortain et découvrez la collégiale Saint-Évroult fondée en 1082 par le demi-frère de Guillaume le Conquérant.

La baie dans l'œil

du goëland



20000 heures en vol

Didier vole depuis maintenant 37 ans au-dessus de la baie du Mont Saint-Michel et ne s'en lasse pas.

Marée, lumière, la saison... Tout influe sur ce paysage magique, sans cesse renouvelé.



Toute l'année

Bien sûr ! Même si le printemps et l'automne sont les saisons préférées de Didier, l'ULM se pratique toute l'année ; sous réserve que les conditions de vol soient remplies : beau temps (ni pluie, ni brouillard) et avec un vent inférieur à 50 km/h.



Free like a bird
Chuck Wonderland



L'émerveillement en partage

Au-delà d'offrir un autre point de vue sur la baie du Mont Saint-Michel, Didier offre du temps au temps ; du temps pour soi, pour entrer en « communion » avec la nature, prendre de la hauteur sur le monde et se reconnecter à la terre et à la vie.

Sensations inédites

Soyez plus heureux qu'aucun et vivez pleinement les sensations des oiseaux : liberté, immensité, joie et bien-être intense. Voler est une expérience sans pareil.



L'astuce planning

Le planning week-end de Didier se complète 2 à 3 mois à l'avance. Mais n'hésitez pas à tenter votre chance au dernier moment, car il garde toujours un créneau matin et après-midi pour les dernières minutes.

POUR EN
SAVOIR PLUS
ET RÉSERVER

Reportez-vous aux pages 73 et 74 de notre annuaire des Incontournables.

1 • LES ASTRES JOUENT AUX AIMANTS ET PROVOquent LES MARÉES

«Le soleil a rendez-vous avec la lune
Mais la lune n'est pas là et le soleil l'attend»

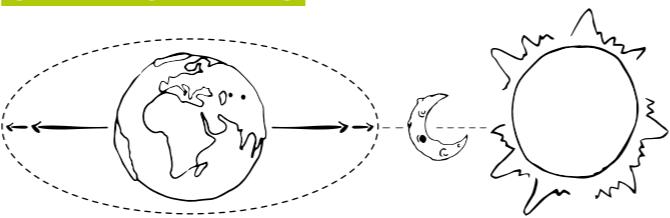
Charles Trenet ne cherchait pas à expliquer le phénomène des marées... Mais il a mis les principaux protagonistes en chanson.

Et oui, ce sont bien la lune et le soleil qui en fonction de leur alignement provoquent par leur attraction des mouvements sur la masse de nos océans, comme vous pouvez le découvrir sur le schéma ci-contre.

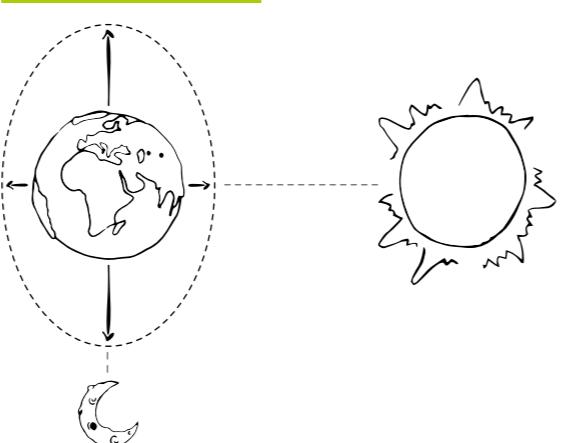
En fonction des saisons et de la position de notre terre sur son axe de rotation autour du soleil, les marées sont plus ou moins importantes.

Les plus impressionnantes sont les grandes marées qui rendent au Mont Saint-Michel son caractère insulaire.

GRANDES MARÉES



PETITES MARÉES



LES MARÉES EN CHIFFRES

250 km²

de littoral sont découverts chaque jour lors de chaque marée.

15 m

est la différence entre basse et haute mer, soit la hauteur d'un immeuble de 6 étages!

36 à 48h

après les pleines et nouvelles lunes, les grandes marées sont encore visibles.

15 km

est la distance à laquelle la mer se retire des côtes lors des grandes marées.



Le mascaret, une barre d'eau à la surface de la mer, qui en fonction des marées et de la météo peut être plus ou moins haute.

2 • LA RECETTE IDÉALE POUR ADMIRER LE MASCARET

Ingrédients

- Une marée d'équinoxe
- Un vent d'ouest
- Une position stratégique sur la Pointe du Grouin du Sud, à la Pointe de la Roche Torin ou plus dans les terres, sur le pont de Pontaubault. Sans oublier, bien sûr, depuis la Tour Gabriel sur le Mont-Saint-Michel

Comment procéder ?

- Arriver 1h30 à 2h avant la pleine mer
- Admirer la baie, les bancs de sable, les lumières changeantes
- Voir monter la mer
- Se laisser surprendre par le mascaret qui arrive à toute vitesse
- Attendre que tous les bancs de sable soient recouverts
- Méditer devant le paysage transformé

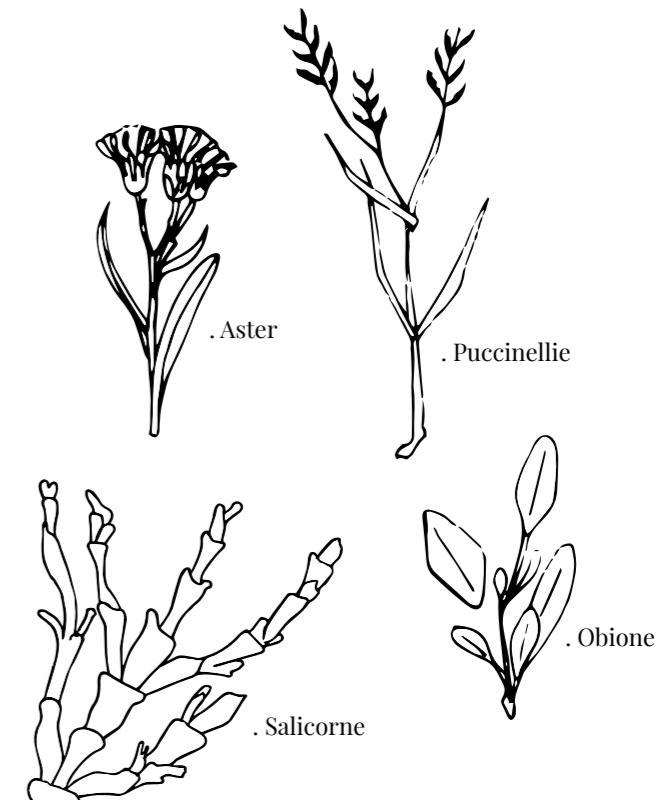
UN LITTORAL PLEIN DE SURPRISES!



3 • LES HERBUS NOURRICIERS

La diversité de l'écosystème de cet espace salin est incroyable! Ces vastes étendues rases sont recouvertes de plantes tolérantes au sel; elles sont dites halophiles.

De nombreux oiseaux vivent dans les herbus. Certains toute l'année et d'autres seulement l'hiver comme la bernache cravant, cette oie herbivore vit l'été dans le grand nord et migre l'hiver sur nos marais.



4 • LES MOUTONS DE PRÉ-SALÉS

Ces moutons à tête noire si caractéristique semblent déambuler librement sur les herbus; mais en réalité, ces prés-salés sont quadrillés par des chenaux, les «criches», qui sont autant d'obstacles au cheminement des moutons et qui permettent de les garder sur des espaces restreints.

Les plantes des herbus qu'ils broutent à longueur de journée donnent à leur chair une saveur si particulière.





COMME UN AIR DE MONTAGNE DANS LE BOUCAGE NORMAND

Entre Mortain et Saint-Georges-de-Rouelley, découvrez la Fosse Arthur. A partir du parking, prenez le sentier, très bien balisé tout au long des 7 km de balade.

La géologie a façonné ici une nature exceptionnelle, propice à de nombreuses espèces: martins pêcheurs, alouettes lulu, fougères et bruyères, papillons... Petits et grands seront émerveillés!

Et les légendes ont façonné, quant à elles, l'histoire du lieu. En effet, il est dit que le Roi Arthur et sa douce Guenièvre s'y seraient réfugiés. Le génie du ruisseau, qui traverse l'endroit, les avait séparés. Arthur n'avait le droit de rejoindre son épouse qu'après le coucher du soleil... Un jour, il brava cet interdit et voulut traverser le gué avant le soir, mais il fut précipité dans

un gouffre et la reine se suicida aussitôt par désespoir. La légende assure qu'ils ne sont pas tout à fait morts, mais simplement endormis dans des cavernes inaccessibles.

Mais partez sans crainte sur le sentier de ces lieux sauvages, ces personnages légendaires sont très bienveillants envers les promeneurs!

PRENEZ DE LA HAUTEUR!

Le site d'escalade de la Fosse Arthur est très réputé. Il offre 180 voies sur des hauteurs situées entre 15 m et 25 m aux formes très variées: dalles, surplombs, arêtes, fissures.

C'est un site idéal pour les débutants et les grimpeurs confirmés. Une belle occasion de découvrir cette pratique dans un cadre exceptionnel.




ENTREZ DANS L'INTIMITÉ DES OISEAUX!

Faire une sortie ornithologique avec Sébastien de « Birding Mont-Saint-Michel », c'est l'assurance d'être embarqué dans l'univers des oiseaux de la baie et des marais. Vous serez émerveillé par tout ce que l'œil de ce guide ornithologue-naturaliste professionnel arrive à capturer et à tout ce qu'il vous permettra de découvrir: vie paisible des oies bernaches, plongeons impressionnantes des martins pêcheurs ou des sternes, chants stridents ou perlés des petits oiseaux des sous-bois....

FOCUS

UNE DÉCOUVERTE ITINÉRANTE ET DYNAMIQUE

Quelle que soit la durée de la sortie que vous aurez choisie, c'est dans le van de Sébastien que vous vous rendrez sur les différents points d'observation (le « Birding Bus » de 9 places). Ainsi, en fonction des heures de marées et de la localisation des oiseaux, vous pourrez appréhender différents types d'espèces et d'écosystèmes.

UNE APPROCHE SENSORIELLE

Durant la sortie, tous vos sens seront en éveil, au contact de la faune incroyable qui vous entourera. Sébastien embarque ses visiteurs dans l'univers des oiseaux, tout en les connectant avec la nature environnante. Cette expérience peut être encore plus intense lors des séances contemplatives et sensorielles « Birding Zen ». Ces séances permettent une approche exceptionnelle de la nature et de ses habitants ailés. Alternant observations, méditation et exercices de yoga, les séances Birding Zen vous permettent d'éveiller vos sens : ouïe, vue, toucher, odorat.

Et cet été, Sébastien propose également des sorties autour de contes naturalistes (les « contes de Birding »), où l'humour et la science s'entremêlent pour rapprocher un peu plus les visiteurs de la nature.

POUR EN SAVOIR +

Retrouver toutes les informations sur Birding Mont Saint-Michel page 34 de l'annuaire des Incontournables.

Le coup de ❤ de Sébastien : le faucon pèlerin !

Autrefois rare et visible uniquement en hiver, le faucon pèlerin est désormais visible toute l'année en baie du Mont-Saint-Michel, il niche notamment sur l'îlot de Tombelaine. Ce rapace puissant est réputé pour avoir le vol en piqué le plus rapide du monde.

14 | NATURE SPECTACLE

NATURE SPECTACLE | 15

Épanouissement personnel



Le lac
Julien Doré

Se reposer,
Se détendre,
Se ressourcer,
S'inspirer,
Pour le bien-être de votre corps
et de votre esprit.

LA FOSSE
Arthour



CHEMINER
et RÉFLÉCHIR

FAIRE CORPS
avec la nature

Laisser son esprit
MÉDITER



RENOUER
avec ses sensations



**Michelets, miquelots, pastoureaux...
Quels drôles de surnoms !**

Les pèlerins du moyen-âge portaient de nombreux surnoms, que nous retrouvons toujours aujourd'hui dans notre quotidien.

Ainsi, le michelet d'antan a donné son nom à de nombreuses familles françaises : Michel, Michiel, Michelet, Michelin, Michelon, Le Michel... Qui ont bien souvent une coquille sur leur blason.

Rabelais dans Gargantua les surnomma miquelots, et en fit manger 6 en salade par le géant au chapitre 38 :

« ... les emporta au gouffre de son estomach ; toutesfoys, saillans avec leurs bourdons, comme font les miquelots, se mirent en franchise l'orée des dentz. »

Aujourd'hui, les pèlerins font tamponner leur « carnet du miquelot, dit une crétential » à chaque étape de leur voyage pour attester de leur pèlerinage. Rendez-vous dans les Offices de Tourisme pour obtenir ou valider votre crétential.

Les pastoureaux et pastourelles étaient ces enfants ou adolescents qui, seuls et au péril de leur vie, entreprenaient ce pèlerinage portés par une foi immense. De nombreux villages et lieux-dits portent désormais leurs noms.



POUR EN SAVOIR +

Sur les Villes Sanctuaires en France, consultez le site : www.villes-sanctuaires.com.

Les messes à l'abbaye du Mont Saint-Michel

du mardi au samedi à 12h;
le dimanche à 11h15 (également pour les fêtes de la Toussaint, Noël, Ascension et Assomption).

Laudes :

- du mardi au vendredi à 6h50;
- samedi, dimanche, jours fériés et au mois d'août à 7h50.

Vêpres :

du mardi au samedi à 18h20.

Pas d'offices à l'abbaye le dimanche soir ni le lundi, jour de solitude pour les communautés. Pour assister aux offices, rendez-vous à la porte de l'abbaye aux heures indiquées. La participation aux offices est libre et ne nécessite pas l'acquittement d'un droit d'entrée.

Messes à l'église paroissiale Saint-Pierre (au cœur du village) :

- du lundi au vendredi à 11h;
- le samedi à 18h et le dimanche à 16h30.



Parcourez les CHEMINS DE PARADIS !



Depuis plus de 1 000 ans, le Mont Saint-Michel est un des lieux de pèlerinage les plus fréquentés de l'Occident, tout comme le sont Saint-Jacques de Compostelle et Rome.

Des hommes, des femmes, des enfants rejoignent à pied le Mont Saint-Michel, par des routes appelées « *Chemins de Paradis* ».

De nombreux chemins historiques jalonnent ainsi l'Europe, en provenance d'Angleterre, de Belgique ou encore d'Italie : l'un des plus longs (1 800 km !) provient du Mont Gargan, au sud de l'Italie, depuis la grotte sacrée de Monte Sant'angelo, premier sanctuaire occidental dédié à saint Michel.

Le combat contre le mal

Les pèlerins viennent par leur pèlerinage et leurs prières chercher l'assurance de l'éternité auprès de l'Archange du jugement.

L'Archange saint Michel symbolise, en effet, dans toute la chrétienté la lutte contre le mal. Il est représenté traditionnellement avec un dragon qu'il terrasse de sa lance. Ce dragon représente Lucifer, que l'Archange combattit lors de la rébellion des anges déchus et qu'il précipita hors du Ciel.

Des pèlerins toujours accueillis au Mont Saint-Michel

Les chemins sont toujours d'actualité et le Mont Saint-Michel est un lieu empreint de dévotion qui attire des pèlerins du monde entier chaque année. Ils permettent d'emprunter, quelles que soient ses convictions, la voie d'un cheminement personnel propice au ressourcement et au bien-être. Des randonnées qui ont du sens, à l'instar des parcours sur les chemins de Saint-Jacques de Compostelle.



EN SAVOIR PLUS ET PARCOURIR LES CHEMINS

www.lescheminsdumontsaintmichel.com



Ave Maria

The Glasgow Phoenix Orchestra



4ème édition du Festival de musique sacrée et classique Via Aeterna

Du 1^{er} au 4 octobre et du 8 au 11 octobre, a lieu la 4^{ème} édition de ce festival, placé sous la direction artistique de René Martin, créateur des Folles Journées de Nantes. Solistes, ensembles de musique et chœurs de renommée internationale donneront des représentations dans des lieux civils et religieux sur notre territoire. L'an passé Barbara Hendricks a rendu hommage au jazz en interprétant de magnifiques chansons de blues américain.



EN SAVOIR PLUS

www.via-aeterna.com

Complicité et créativité d'un coup de tour

de potier!



Lors de notre arrivée sur notre lieu de vacances,

Nous avons programmé un atelier poterie en famille au Musée de la céramique, centre de création de Ger.

Cet atelier allait être l'occasion de partager un moment créatif avec mon beau-fils, Yassin, de 10 ans.

J'ai du un peu batailler pour obtenir son accord, car la peur de l'ennui, la pré-adolescence et l'idée de se retrouver seul, un après-midi complet avec sa belle-mère n'ont pas aidé à susciter son enthousiasme.

Mais j'attends beaucoup de ce moment spécial, rien que lui et moi, autour d'une activité inédite pour tous les deux, une bonne occasion de renforcer notre complicité naissante. Aucun de nous deux n'ayant de compétences manuelles extraordinaires, l'expérience promettait d'être joyeuse et décomplexée !

Un atelier au cœur de la nature

Le Musée de la céramique de Ger est situé dans un hameau au cœur de la nature. Sitôt descendu de voiture avec nos vêtements « qui ne craignent rien » et notre goûter, il nous semble que le temps s'est suspendu.

Nous nous retrouvons dans l'atelier avec une quinzaine de personnes de 3 à 75 ans, enfants, parents, grands-parents... Impossible de distinguer les familles recomposées des autres, et c'est plutôt bon signe !

Nous récupérons nos numéros de pièces et l'animateur arrive, il nous guide vers la salle d'atelier, où nous attendent nos équipements : blouse, instrument et la terre bien évidemment.

L'animateur potier s'installe et commence sa démonstration de tournage. Tout le monde semble hypnotisé et sous nos yeux ébahis, un objet surgit des mains de ce magicien. Ce vase, aux formes généreuses et proportionnées, semble naître et grandir devant nous.

Tout le monde applaudit !

Il stoppe son tour de potier et nous explique que comme les nôtres, ce vase sera cuit puis peint.

Après un rapide tour des instruments et de leur utilité, c'est à nous.

Premiers rires, premiers cris, des enfants qui touchent cette terre humide et froide. Avec pédagogie et patience, le potier nous guide, et nous aide pour que nous travaillions la terre dans le bons sens avec dextérité et assurance.

Je suis impressionnée de l'aisance et la patience de Yassin à manier la terre, à s'appliquer pour faire monter les bords de son bol, d'échouer et de recommencer.

De mon côté, c'est un peu plus approximatif... Disons que je peux certainement entamer une carrière dans l'art moderne, mais en aucun cas utilitaire ou figuratif !

Un après-midi récréatif et créatif en toute simplicité !

L'atelier se termine, nous prenons le temps de regarder nos objets et un sentiment de fierté s'installe, nous avons réalisé des bols ronds, réguliers, quasiment les mêmes que ceux de notre cuisine. Nous avons réussi à leur insuffler les émotions que nous avions tous les deux aujourd'hui, celle du partage et de la découverte.

Certains des participants, habitant tout près, reviendront chercher leurs œuvres dans un mois, après la cuisson. Quant à nous, nous repartirons avec nos œuvres crues à cuire dans notre location.

Un goûter en pleine nature

Avant de filer raconter nos exploits créatifs au reste de la famille, nous avons savouré notre goûter dans la forêt toute proche, en échangeant sur nos sensations. Un moment précieux pour Yassin et moi que nous garderons en tête bien longtemps.

Retrouvez l'adresse du Musée de la céramique, centre de création de Ger sur notre annuaire des Incontournables page 33.





Patience et respect
DES MATIÈRES
AU RENDEZ-VOUS
CHEZ NOS PRODUCTEURS

1

1. SAINT-JAMES
VILLAGE DE DRAPIER
DEPUIS LE MOYEN ÂGE !



C'est à partir de la laine des moutons des prés-salés que les 1^{ers} tricots et bonnets ont été fabriqués, dès le Moyen Âge, dans le village pour les marins affrontant la mer et les tempêtes.

Les filatures des Tricots Saint James naissent en 1889, et se développent depuis toujours à Saint-James.

Laine, passion et savoir-faire sont les trois ingrédients que cet atelier, labellisé Entreprise du Patrimoine Vivant, met en œuvre au quotidien pour réaliser des vêtements de qualité.

L'atelier est ouvert aux visites, pour découvrir tous les secrets de la fabrication du plus célèbre des pulls marins français.



**POUR LES VISITES
DE L'ATELIER**

Retrouvez les coordonnées dans l'annuaire des Incontournables page 48.



**2 DES SAVONS
ÉCOLOGIQUES
À BRECEY**



Valérie est une véritable alchimiste, qui ne transforme pas la matière en or, mais transforme les huiles essentielles et des beurres végétaux en savons naturels incroyablement hydratants et respectueux de la peau.

Elle procède par saponification (c'est à dire qu'elle fabrique son savon à froid), ainsi les qualités des ingrédients ne sont pas altérées par la chaleur.

Sans parfum, ni additif chimique, les savons conviennent aux peaux les plus délicates.

Et pour une action gommante, Valérie ajoute à certains de ses savons des graines de pavot : que du naturel !

Les savons sont vendus dans nos Offices de Tourisme.

En prenant rendez-vous, Valérie fait visiter son atelier.



**POUR LES VISITES
DE L'ATELIER**

Voir page 47 de l'annuaire des Incontournables.

**3. LES ATELIERS
DE LA RIVE**

Le hasard est un alchimiste merveilleux

Prenez deux bijoutiers, une maison située sur les Chemins de Paradis et un moule à bijoux du XVI^e siècle, à l'effigie de l'archange saint Michel, trouvé par hasard en creusant au fond du jardin et vous avez tous les ingrédients nécessaires pour faire revivre une tradition ancestrale.

Ainsi, Monique et Jean Laurette, de l'Atelier de la Rive, créent des « enseignes » (ou insignes) de pèlerinage, des anneaux de pèlerins, identiques à ceux qui étaient vendus, jadis, aux pèlerins du Moyen Âge au Mont-Saint-Michel.

Travaillant l'or, l'argent, le bronze, ils réalisent également de nombreuses créations contemporaines sur le thème du Mont Saint-Michel et de sa baie. Ils aiment aussi utiliser les minéraux, gemmes et bois précieux, ambre, corail et nacre.



POUR LES VISITES DE L'ATELIER

Et échanger avec eux sur leur histoire singulière, retrouvez leurs coordonnées en page 53 de l'annuaire des Incontournables.



**4. LE LABEL ÉCOTOURISME
GAGE D'UN SÉJOUR
AUTHENTIQUE ET RESPECTUEUX**



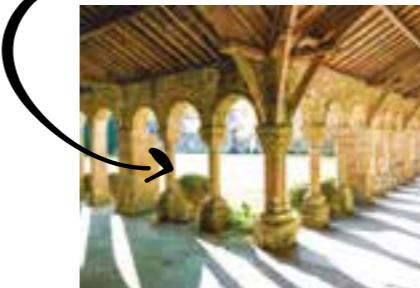
6 communes sont labellisées Station Verte sur notre territoire et vous offrent des vacances porteuses de sens, respectueuses de l'environnement et au contact de la nature et des habitants.

Ces communes vous proposent des sorties botaniques ou ornithologiques, des activités de loisirs et sports de plein air. Elles mettent aussi en avant leurs productions du terroir, leurs espaces naturels sensibles et leur patrimoine architectural typique.

Un séjour dans une Station Verte s'inscrit dans une expérience à la nature, plutôt que simplement consommer la nature.

N'oublions pas ce proverbe africain, cité en 1939 par Antoine de Saint-Exupéry, dans « Terre des Hommes » : « Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants », les Stations Vertes s'inscrivent parfaitement dans cette maxime.

Mortain-Bocage
l'abbaye Blanche



Saint-Hilaire-du-Harcouët
le plan d'eau



Saint-Jean-le-Thomas
les falaises



Brécey
les rives de la Sée



Ducey-les-Chéris
le vieux pont



Pontorson
les rives du Couesnon



ET SI VOUS VOUS LAISSIEZ TENTER PAR LA MÉDITATION?

Les vacances sont l'occasion idéale pour se reconnecter avec soi, car les tracas du quotidien et le stress de la vie professionnelle sont loin.

Ce temps de pause permet de débuter la pratique de la méditation, en ayant pour objectif de faire perdurer cette nouvelle habitude à son retour à la maison.

La diversité de nos paysages et de la nature environnante, font de notre territoire un lieu inspirant pour pratiquer la détente et la méditation.

PRÊT À COMMENCER ?

Installez-vous confortablement, veillez à ce que l'ensemble de vos muscles soit dans une position agréable. Baissez, étirez-vous.

Fermez les yeux, respirez profondément et calmement par les narines, ressentez le souffle parcourir votre corps.

Scannez votre corps, en débutant par vos orteils, ressentez-les, analysez les sensations qu'ils éprouvent, détendez-les un à un.

Restez concentré et mentalement remontez lentement le long de vos jambes, de votre ventre, de vos poumons, de votre dos, de vos épaules, de votre cou, de vos bras jusqu'à vos mains. Laissez vos articulations et vos tissus se détendre.

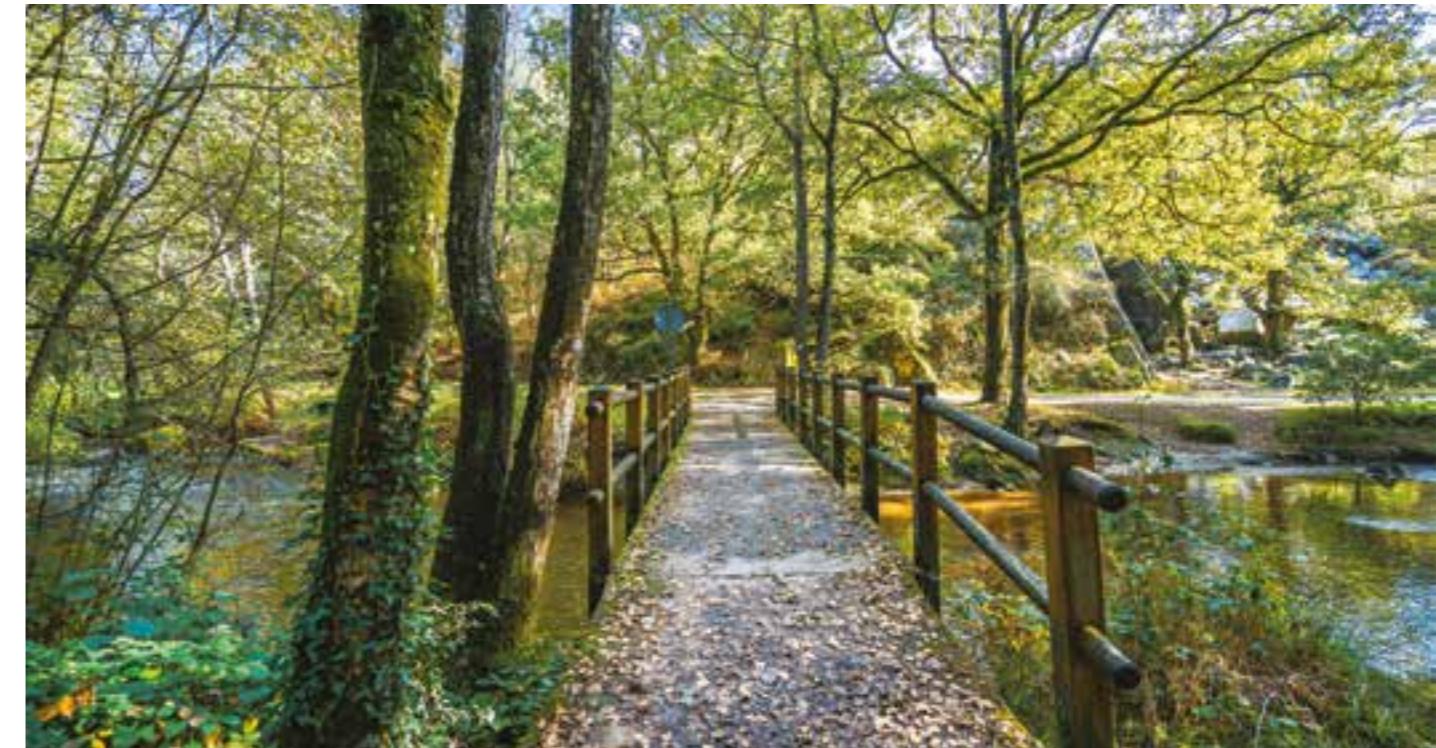
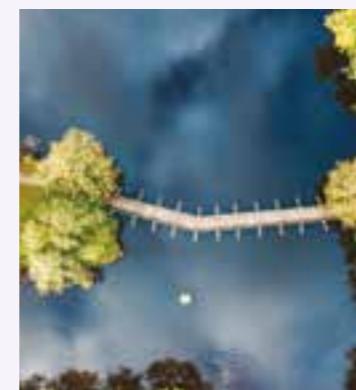
Puis détendez les traits de votre visage, ayez un sourire intérieur et bienveillant pour votre corps.

Respirez profondément, et quand vous êtes prêt(e), ouvrez les yeux et fixez un point. Si votre regard est détourné par un objet ou une lumière, refermez les yeux. Si, au contraire, vous vous sentez proche de la somnolence, ouvrez-les grand pour retrouver votre vigilance.

Convoquez dans votre esprit les images apaisantes de l'écoulement de l'eau des rivières, le ressac des vagues, la force tranquille de nos forêts et de nos étangs, la sensation de cocon des sous-bois et des tourbières.

*laissez-vous envahir pas ses images, ressentez leurs bienfaits.
Respirez calmement.*

Reprenez conscience de votre corps, ouvrez les yeux et étirez-vous à nouveau pour vous reconnecter à votre environnement.



► UNE DÉCOUVERTE À 2000 M D'ALTITUDE!

La marche afghane est une pratique qui vient des tribus nomades Afghanes. Cette technique fut baptisée ainsi par Edouard G. Stiegler qui, lors d'une mission d'assistance économique en Afghanistan, a découvert la marche singulière des caravaniers Maldars. Il fut étonné de constater qu'après 10 jours de marche et plus de 700 km à 2000 m d'altitude, ces nomades ne montraient aucune marque de fatigue et continuaient de marcher d'un pas alerte !

Piqué par la curiosité, Stiegler les observa très précisément, ce qui lui permit de découvrir leur secret !

Une marche à 4 temps, synchronisée avec la respiration et incluant des temps d'apnée :

- inspiration sur 3 pas;
 - rétenzione d'air poumons pleins sur 1 pas;
 - expiration sur 3 pas;
 - rétenzione d'air poumons vides sur 1 pas.
- Voilà le rythme de base de ces grands caravaniers marchands !

Parmi les nombreux effets bénéfiques de cette pratique : une meilleure oxygénation du corps par l'apnée poumons pleins et de meilleurs échanges gazeux entre les organes et un apaisement du rythme cardiaque par l'apnée poumons vides pour gagner en endurance.

Cette marche est donc un cercle vertueux pour le corps !

► A PRATIQUER AUSSI, AU NIVEAU DE LA MER...

Myriam, guide-conférencière par ailleurs, a découvert et s'est initiée à la marche Afghane durant sa formation de praticienne en bien-être (relaxation évolutive, sophrologie et massages bien-être).

Aujourd'hui, elle accompagne et guide des groupes à se reconnecter à eux-même lors de marches conscientes sur des sites d'exception de notre territoire : dans les espaces grandioses longeant la baie du Mont Saint Michel comme la

plage sauvage de Dragey ou dans des endroits plus intimistes comme la forêt du bois d'Ardennes...

« La marche Afghane s'intègre bien dans ce territoire. Car il faut du silence et de l'écoute pour la pratiquer. Comme le pèlerinage, la marche Afghane est une marche de courage et d'apprentissage de sa force intérieure. » nous explique Myriam.

Durant les balades, elle guide les participants à se reconnecter à eux-mêmes en alternant des temps de relaxation dynamique et d'automassages pour préparer le corps et calmer le mental, des temps de marche afghane et respiration en silence pour expérimenter l'écoute de leurs ressentis corporels et de la nature qui les entoure. Elle finit par un temps de méditation guidée pour intégrer tous les bienfaits de l'expérience.

« Cette expérience permet de grandir mentalement et physiquement. La posture du corps change, plus droit, plus calme, plus ancré dans le mieux être. » constate Myriam.



POUR EN SAVOIR +

Retrouvez les coordonnées de Myriam sur notre annuaire des Incontournables page 33.



Itinéraires de vitalité

Bol d'air pour tous !

Quels que soient vos goûts, votre âge ou votre condition physique,
appréciez l'énergie de notre territoire...



Old Town Road
Lil Nas X



...EN FREDONNANT
« à bicyclette
sur nos chemins »



...EN INSPIRANT PROFONDÉMENT
avant la prochaine prise d'escalade



...EN HUMANT l'air
iodé de la baie



...EN SAVOURANT
l'air frais de nos rivières



LE CHEVAL, star de Normandie



*Nous avons rencontré,
Gounouf Ailé, un équidé
normand qui nous en a dit plus
sur sa vie, sa région de cœur
et ses camarades du secteur.*

La rédaction : pouvez-vous nous expliquer la signification de votre nom ?

Gounouf Ailé : Gounouf est d'origine Viking, du nom Gunnulf qui veut dire Loup-Guerre et Ailé comme l'archange Michel de l'abbaye du Mont Saint-Michel.

LR : vous avez donc la Normandie au cœur ?

GA : oui, je ne saurais vivre ailleurs. L'air d'ici, la multiplicité des paysages et de la nature des sols à fouler sont pour moi indispensables. La carte postale du cheval au galop sur l'estran devant le Mont Saint-Michel est mondialement connue; mais vous savez... Un petit trot tôt le matin dans le bois d'Ardennes est un de mes plaisirs secrets. (Gounouf Ailé, ferme les yeux de plaisir, NDLR).

LR : pourtant la mer est très présente ici...

GA : c'est indéniable, d'ailleurs, un galop sur le sable mouillé et un piaffer dans la mer m'apportent un sentiment de liberté immense et délassé mes jarrets. C'est aussi bon pour vous, les humains, rien de tel qu'un peu de, comment dites vous déjà, ah oui du longe côté pour améliorer votre circulation et muscler vos cuissots. (Hennissements de rire).

LR : revenons à votre territoire, existe-t-il de nombreuses balades dans l'arrière pays ?

GA : oh que oui, il existe plus de 52 boucles de balades, destinées à des cavaliers de tous les âges ! On peut la pratiquer à un rythme tranquille (au pas) pour les débutants ou plus dynamique (en trotting ou au galop) pour les cavaliers et les montures confirmés.

IL EXISTE PLUS
DE 52 BOUCLES
DE BALADES,
DESTINÉES À DES
CAVALIERS DE
TOUS LES ÂGES!

Avec de nombreux clubs d'équitation sur notre territoire, la Normandie est une référence dans le milieu équestre. En bordure de littoral ou sur les chemins creux de notre haut pays, vous croiserez régulièrement des cavaliers et leurs montures.

LR : parlons de vos camarades, êtes-vous tous des selles français ici ?

GA : mais pas du tout, n'oubliez pas que la Manche est aussi le département d'origine du Cob Normand. Bon, c'est clair que les selles français dominent nettement, avec des élevages tant à vocation selle que sport. De nombreux chevaux champions nationaux et internationaux de sports hippiques sont nés dans la Manche. C'est une grande fierté pour nous !

Et, vous savez la tradition équestre existe depuis le néolithique en Normandie et c'est à l'Âge du bronze que nous sommes devenus un animal de prestige et de combat pour vous autres.

LR : c'est vrai que nous vivons en harmonie depuis si longtemps !

GA : c'est sans conteste ! La convivialité qui existe autour de notre complémentarité est incroyable. Le nombre d'humains qui calment leurs angoisses et leur nervosité grâce à nous est en constante progression. Et n'oublions pas, nous sommes une manière écologique de découvrir la nature qui nous entoure.

Après notre interview nous avons vu Gounouf Ailé rejoindre sa pouliche qui l'attendait un peu plus loin, puis ils sont partis ensemble dans un galop endiablé.



LE CONSEIL DE GOUNOUF AILÉ

Admirez la puissance des galopeurs en vous rendant à l'aube au complexe équin de Dragey-Ronthon et assistez à l'entraînement de ces athlètes qui galopent sur les plus grands hippodromes du monde.



POUR PARTIR EN BALADE À CHEVAL

Rendez-vous pages 69 à 72 de notre annuaire des Incontournables.

J'ai traversé la baie du Mont-Saint-Michel de nuit :



une expérience incroyable!

J-1 : entre doutes et excitation...

Devant mon sac de voyage, les doutes m'étreignent... Mais quelle idée saugrenue d'avoir suggéré à une amie une traversée de la baie du Mont Saint-Michel à pied de nuit...

La perspective de me retrouver de nuit et pieds nus, dans la baie, où les pèlerins d'antan se faisaient piéger dans les sables mouvants, fait monter en moi une légère appréhension...

Mais les réservations sont prises, impossible de reculer. Je ferme mon sac dans lequel j'ai soigneusement préparé une polaire, un pantacourt et un coupe-vent.

H-1 : Monseigneur le Mont, nous voilà !

Une fois la voiture garée, nous décidons une approche en douceur et dédaignons les bus (pourtant gratuits ^^) pour rejoindre à pied le point de rendez-vous.

Fier d'avoir rendu au Mont-Saint-Michel son statut insulaire, le pont-passerelle semble lui faire une révérence par sa courbe harmonieuse. Lucile et moi admirons la si célèbre silhouette et nous nous émerveillons des détails qui se dessinent au fur et à mesure de notre approche.

Heure H : rendez-vous à l'entrée des Fanils

Autour de notre guide se forme notre petit groupe, composé de personnes de tous âges et conditions physiques. L'un d'entre eux, retraité très blagueur, a même des bâtons de marche pour soulager ses hanches.

Notre guide nous met à l'aise en nous souhaitant la bienvenue et nous indique les quelques consignes de sécurité.

H+5 min : c'est parti !

Nous voilà lancés, premier contact de nos pieds avec l'estran... D'abord vase, puis sable dense et humide. Des petits coquillages nous chatouillent, sans nous blesser.

Nous longeons le Mont et découvrons ses remparts vertigineux. Le soleil descend vers les polders, le ciel se teinte de rose et d'orangé. L'atmosphère est incroyable, ravissement et fascination se lisent sur nos visages.

Halte sur le flanc de notre compagnon immobile

Notre guide nous dresse un rapide récit de sa construction et de ses légendes.. La fontaine devant nous est désormais tarie, mais nous retenons qu'elle a été cruciale pour les moines d'avant l'an 1 000.

C'est reparti ! Sous nos pieds le sable se plisse, les vaguelettes s'y sont imprimées, le vent nous enveloppe avec douceur, une sensation de liberté s'empare de nous. L'horizon est sans fin, nous nous sentons minuscules au centre de cette immense baie.

Seconde halte au dos du Mont, devant la face habituellement cachée. Les remparts de l'abbaye émergent d'un bois dont nous ne soupçonnions même pas l'existence.

Notre guide détaille la géographie de la baie et le phénomène des marées, à qui les travaux récents ont rendu leur puissance.

Nous écoutons, ébahis, le chant silencieux de la baie... Soudain, les cloches de l'abbaye sonnent dans l'immensité, un moment simple et magique...

Nous reprenons notre marche, aucune fatigue ne se fait sentir, nos pas s'enchaînent, la lumière décline. Lucile et moi savourons ce bol d'air qui nous donne le rose aux joues.

Les sables mouvants tant attendus !

A l'approche d'une rivière, notre guide nous explique le mécanisme des sables mouvants. Il nous incite à nous placer tous ensemble sur une zone précise afin de la piétiner. Nos éclats de rires se transforment en exclamations étonnées quand la croute se fendille ! Nos pieds s'enfoncent : nous avons créé notre sable mouvant !

Nous piétinons encore et nos jambes sont aspirées. Suivant les conseils de notre guide, nous posons un genou sur la surface et extirpons notre seconde jambe... Non sans quelques efforts.

Puis, nous entamons la traversée de la rivière, l'eau est fraîche mais supportable. Des poissons descendent la rivière à toute vitesse, ils nous frôlent provoquant de nouveaux rires et cris, quelle aventure !

Un levé de lune surnaturel

Sables mouvants et collisions avec les poissons ont détournés notre attention, le calme revenu, nous semblons découvrir l'apparition de la lune.

Une lune rousse, énorme, exceptionnelle, nous fixe de son œil orangé. Nous restons sans voix, totalement ébahis. Son ascension est rapide, impérieuse. Nous n'en détachons notre regard qu'en reprenant notre marche.

En 20 minutes, elle a perdu sa couleur sanguine et son reflet argenté nous éclaire désormais.

Nous approchons de Tombelaine, rendu à son état sauvage par jalouse de Louis XIV qui en fit détruire le fort appartenant au surintendant Fouquet.

Nous contournons l'îlot de granit qui abrite des oiseaux marins et un couple de faucons.

Retour vers le Mont

Nous repartons vers le Mont-Saint-Michel, la lune fait luire ses toits d'ardoises et l'Archange accroche ses rayons.

Le retour est silencieux, notre groupe semble perdu dans la contemplation de notre compagnon immobile. Le cœur serré par la fin de cette aventure, chacun profite de ses instants d'exception dans cette baie.

De retour à l'entrée des Fanils, notre guide nous donne un dernier conseil : monter vers la tour Gabriel pour admirer la marée montante et le mascaret.

Cette expérience au contact des éléments d'une des plus belles baies du monde a été incroyable.

ATTENTION: ne tentez pas la traversée seul. Notre baie est autant merveilleuse que dangereuse. Pour organiser votre traversée avec un guide attesté, rendez-vous pages 55 à 62 de notre annuaire des Incontournables.



"Cette nuit restera gravée dans nos esprits!"



Fly me to the moon
Frank Sinatra

Dans le haut pays,

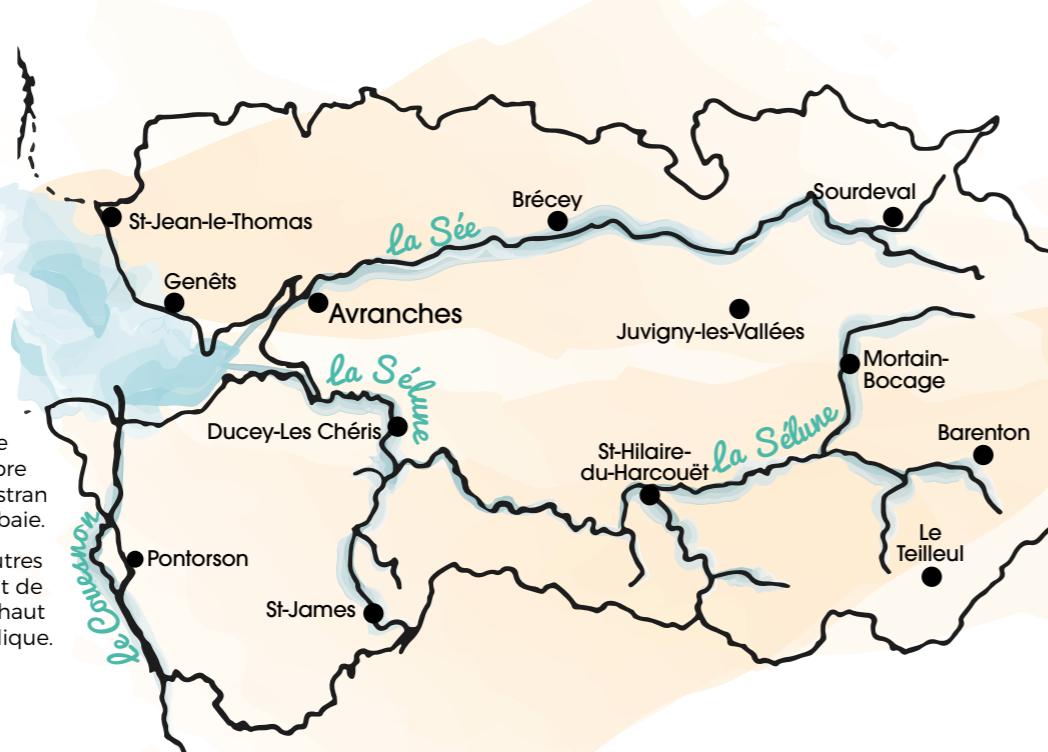
LES ACTIVITÉS & LES LOISIRS SONT AUSSI AU RENDEZ-VOUS!



1. UN TRIO D'EAU DOUCE AU SERVICE DE LA BAIE

La Sée, la Sélune, le Couesnon, aidés par d'autres petites rivières qui sillonnent notre bocage, sont indispensables à l'équilibre de la baie. Leurs apports en eau douce conjugués au phénomène des marées assurent l'équilibre nécessaire à l'écosystème de l'estran et de la baie.

Mais ces rivières possèdent d'autres atouts... Elles vous permettent de profiter pleinement de notre haut pays, si bucolique.



LA SÉLUNE



2.

KAYAK, CANOË OU PADDLE: QU'ALLEZ-VOUS CHOISIR POUR NAVIGUER?

Aucune expérience n'est nécessaire pour louer un paddle ou un canoë kayak. L'apprentissage se fait tout naturellement et la progression est immédiate.

Découvrez ci-dessous, quelle est l'embarcation qui vous correspond le plus :

	CANOË	KAYAK	PADDLE
SEUL	+	+	+
À PLUSIEURS	+	+	+
ASSIS	+	+	+
DEBOUT OU À GENOUX		+	+



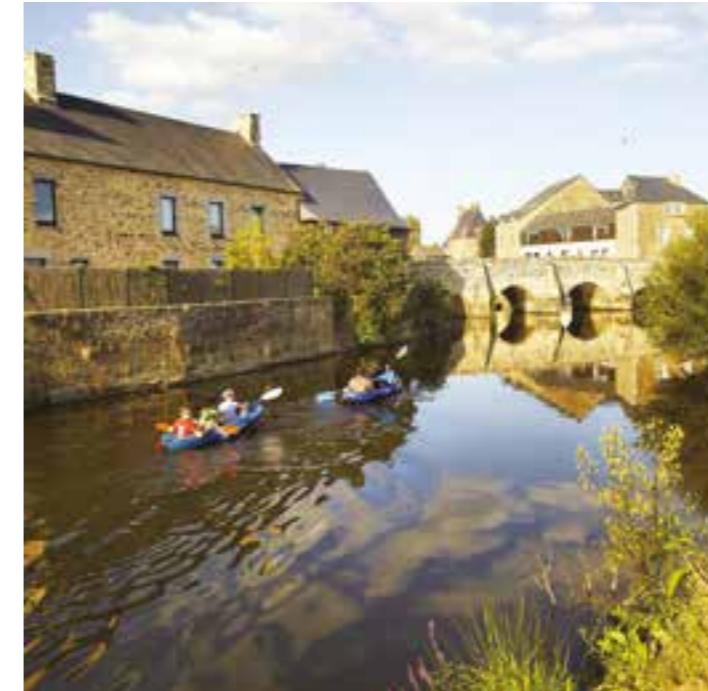
PRÉCISION UTILE

Si vous ne souhaitez pas vous mouiller, optez pour le canoë ou le kayak. Pour celles et ceux qui n'ont pas peur de tomber à l'eau l'initiation au paddle est l'assurance d'un moment garanti en éclats de rire !



POUR LOUER UNE EMBARCATION

Retrouvez toutes les adresses des professionnels dans notre annuaire des Incontournables page 72.



3. LA LÉGENDE DE LA FORÊT DE SCISSY

La Sélune sillonne le bois d'Ardennes, dont la légende dit qu'il est la dernière partie de la forêt de Scissy qui s'étendait jusqu'aux îles Chausey et qu'un fantastique raz de marée aurait emporté en mars de l'an 709.

Les études scientifiques des sources littéraires et des sols, ont totalement écarté la thèse de cette légende.

Mais l'ambiance dans la forêt d'Ardennes reste néanmoins étonnante. Elle abrite en ses sous-bois de nombreuses espèces d'oiseaux : mésanges huppées, roitelets, fauvettes et grimpereaux, et ce ne sont pas des légendes ! Allez-y faire un tour sans attendre !



DES VOIES VERTES FAMILIALES

Entièrement sécurisée et très bien entretenue, la voie verte traverse le territoire d'est en ouest. Les voies vertes sont idéales pour circuler avec les enfants et les adolescents en toute sécurité.

Notre coup de ❤ :

5 km de Beauvoir au Mont Saint-Michel

Un petit tronçon pour une jolie balade avec les plus petits, qui permet d'accéder au Mont Saint-Michel avec des angles de vues multiples sur son environnement.



PRÈS DE 1000 KM à parcourir sur nos boucles cyclables et circuits de VTT !

Petits et grands peuvent pratiquer le vélo ou le VTT dans notre belle région, les boucles cyclables et circuits de VTT bien balisés permettent d'aborder sentiers et asphalte avec entrain.



27 CIRCUITS DE BOUCLES CYCLABLES

Quel plaisir de rouler et découvrir tout au long de la balade des paysages différents et pouvoir faire des haltes sur des points de vue inoubliables.

Notre coup de ❤ :

31 km de Ducey-les Chéris au Mont Saint-Michel

Par la voie verte depuis Ducey-Les Chéris, vous rejoindrez l'embouchure de la Sée et de la Sélune. Ensuite, par de petites routes départementales à faible circulation vous traverserez de nombreux paysages, estran, herbus, bocages... Qui vous conduiront vers le Mont Saint-Michel. L'approche de la Merveille à vélo est inoubliable!

16 CIRCUITS DE VTT DANS LA VALLÉE DE LA SÉE

Appréhender les obstacles d'un parcours, s'amuser dans les monotracés ludiques et se concentrer sur des passages techniques... Le VTT est un plaisir sportif!

Notre coup de ❤ :

10 km à travers les pommiers, cerisiers et chemins creux

Au nord de Saint-Hilaire-du-Harcouët, profitez de la campagne environnante, le long des vergers de pommiers, sur des sentiers bordés de cerisiers. Sillonnez des chemins « creux » qui permettaient aux paysans d'exploiter leur terre. Les points de vue sur les collines du Mortainais sont superbes.



POUR LOUER OU ENTREtenIR UN VÉLO

Retrouvez toutes les adresses des professionnels dans notre annuaire des Incontournables page 77 et 78.



**FOCUS
À VÉLO**

► L'ACCÈS AU MONT SAINT-MICHEL

Pour protéger la Merveille lors de la saison touristique (du 1^{er} mai au 30 septembre), les vélos ne sont autorisés à circuler, jusqu'aux remparts, qu'avant 10h et qu'après 18h.

Du 1^{er} octobre au 30 avril, l'accès est possible toute la journée.

Le stationnement des vélos est interdit sur l'ensemble du pont-passerelle, sur l'esplanade et au pied des remparts du Mont. Trois zones de stationnement avec des arceaux range-vélo sont mises à votre disposition gratuitement:

- une zone située dans le parking P9, près du Centre d'Information Touristique (au niveau des parkings);
- une zone située à proximité de la place du barrage (avant le pont-passerelle);
- une zone située juste à côté du barrage, sur la voie verte où se termine la Véloscénie.

► VENEZ DE PARIS

Rejoignez le Mont Saint-Michel depuis le parvis de Notre Dame de Paris en empruntant la Véloscénie.

Cet itinéraire à grand spectacle de 450 km est jalonné d'étapes dans les grandes villes sanctuaires de l'ouest de la France comme Chartres ou Alençon et guident vos roues vers pas moins de 5 sites inscrits au Patrimoine Mondial de l'Unesco !

Pour en savoir plus : www.veloscenie.com



► REJOIGNEZ LES PLAGES DU DÉBARQUEMENT

DU MONT SAINT-MICHEL

Depuis la Merveille, rejoignez Bayeux, la médiévale, épargnée par les bombardements, en empruntant des petites routes pour traverser le Bessin et les paysages du bocage. Les vaches paisibles des vallées normandes vous regarderont alors rejoindre les lieux des hauts faits de la Bataille de Normandie.



► LA SÉCURITÉ DE TOUS AVANT TOUT !

Le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans. Il est également fortement recommandé pour tous les autres cyclistes, sur route ou sur chemin, personne n'est à l'abri d'une mauvaise chute.

Être vu est primordial, lumière à l'avant et à l'arrière, gilet fluo et bandes réfléchissantes sont indispensables pour votre sécurité.

Et n'oubliez pas : à vélo les règles du code de la route s'appliquent, il faut respecter les feux rouges, les stops et ne

pas rouler sur les trottoirs. Au-delà des risques d'accidents encourus, vous pouvez également avoir à payer une amende.



LE MONT SAINT-MICHEL,

l'étape finale
de deux GR® remarquables



De tous les points cardinaux, notre territoire est traversé du nord au sud par le GR® 223 et d'est en ouest par le GR® 22. Ces deux sentiers de Grande Randonnée vous font découvrir notre destination sous ses plus beaux aspects.

GR®22 : du parvis de la cathédrale Notre-Dame de Paris à l'abbaye du Mont-Saint-Michel

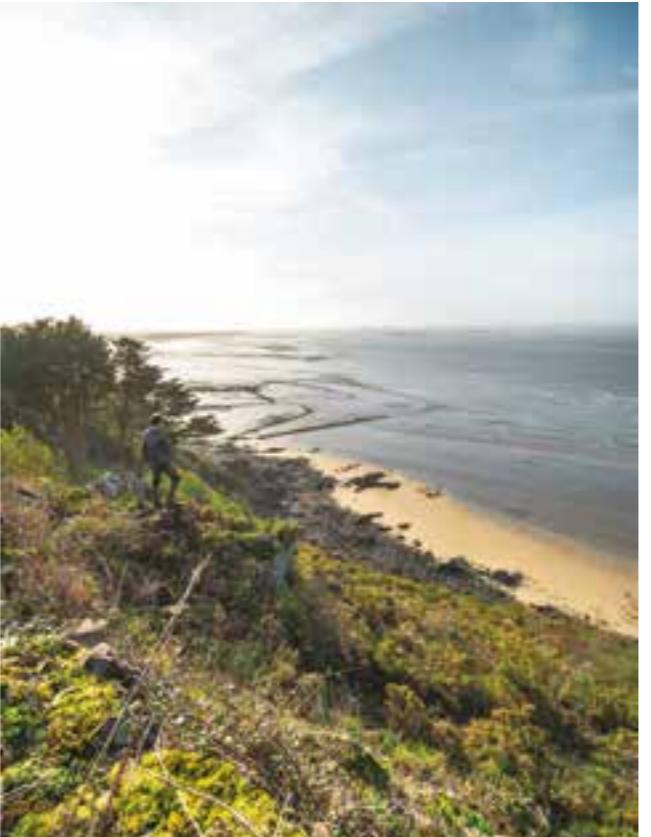
Sur 550 kilomètres, ce GR® traverse 6 départements et arrive dans la Manche par Mortain-Bocage pour ses 4 dernières étapes: Chérancé-le-Roussel, La Chapelle-Urée, Avranches et enfin Le Mont Saint-Michel. Ces étapes vous feront découvrir les bocages de notre haut pays depuis des points de vue sublimes, dont certains vous permettront de voir le Mont Saint-Michel.

GR®223 aussi appelé sentier du littoral ou sentier des douaniers...

La mer est quasiment toujours visible sur ce GR® qui longe nos côtes depuis les falaises de Champeaux, jusqu'au Mont Saint-Michel. Votre vue embrassera notre baie et cherchera en permanence la silhouette de son abbaye.

Vos pas vous porteront sur de hautes falaises dominant la mer, dans de petits ports ancestraux abrités des vents, le long de l'estran où les oiseaux seront vos compagnons de marche, jusqu'aux portes du Mont Saint-Michel.

Le Mont Saint-Michel est également le départ du GR®34, qui fait le tour de la Bretagne.



9^{ème} édition de Rando Baie du Mont-Saint-Michel, un événement de randonnée unique en son genre !



Interview de M. Daniel Querel
- Rando Baie



Mélanie



Aurélie

III CONFIEZ-NOUS LA PRÉPARATION DE VOTRE SÉJOUR, ON S'OCCUPE DE TOUT!

Trouver un hébergement disponible et adapté, sélectionner les visites et activités pertinentes pour toute la famille, choisir les bonnes adresses pour vous restaurer, être sûr de ne pas passer à côté des pépites de la baie du Mont Saint-Michel, poser le bon timing pour des vacances à la fois reposantes et enrichissantes... Ouh la là, tout ça vous paraît bien fastidieux !

Pas de panique, nos expertes de destination (ben oui, n'ayons pas peur des mots !) du service réceptif de l'Office de Tourisme Mont Saint-Michel Normandie vont vous concocter un séjour à la carte et tout compris, quelles que soient vos aspirations et envies. Et tout ça pour un prix conforme à votre budget, sourire en prime !

Elles sont comme ça Aurélie et Mélanie, toujours enjouées et à la recherche du petit bonus qui va enchanter votre séjour. Et, comme on est sympa, on vous donne tout de suite leurs coordonnées : 02 33 89 21 13 ou séjour@msm-normandie.fr.

III LA MALLE POSTALE : POUR RANDONNER EN TOUTE LÉGÈRETÉ !



La Malle Postale, en partenariat avec les taxis et transporteurs de la Manche, vous propose un service de portage de bagages sur l'itinéraire pédestre côtier du GR® 223, ainsi que sur les deux véloroutes des « Plages du Débarquement au Mont Saint-Michel » et la « Véloscénie : Paris > Le Mont Saint-Michel ».

Comment ça marche ?

Les hôtels, chambres d'hôtes, locations de vacances, campings et hébergements pour groupes, partenaires de la Malle Postale, se situent tous à 2 km maximum de l'itinéraire de randonnée pédestre ou cyclable.

1. Trouvez votre hébergement partenaire sur le site www.manchetourisme.com/malle-postale et réservez-le directement ; attention, certains hébergements imposent un séjour de 2 nuits minimum, renseignez-vous sur leurs conditions !

2. Rendez-vous sur <https://www.lamallepostale.com> pour demander votre devis.

3. Profitez pleinement de votre séjour ! Vos bagages seront livrés à votre prochain hébergement avant 16h !

6. LR : et combien de bénévoles sont à vos côtés pour cette organisation ?

D : 110 bénévoles ! Tous passionnés et impliqués dans ce formidable événement pour imaginer les parcours, rencontrer les partenaires, créer l'affiche, assurer le lien avec les associations et promouvoir l'événement.



POUR EN SAVOIR PLUS
ET VOUS INSCRIRE

www.randobaie-mont-saint-michel.fr





I believe I can fly
R. Kelly

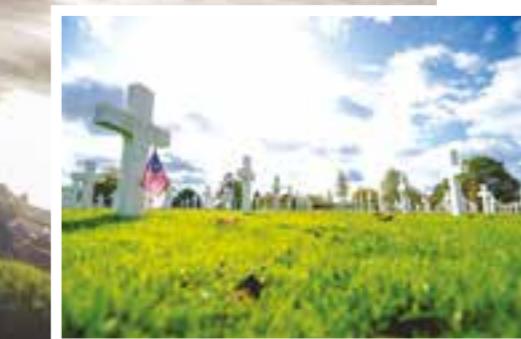
Récits d'Histoire

Voyagez dans le temps !
Châteaux, abbayes, lieux de
mémoire et visites originales
vous plongent au cœur
de l'histoire.

MANGEZ COMME UN PÈLERIN
DU MOYEN ÂGE dans le réfectoire
de l'abbaye du Mont-Saint-Michel



BAIGNEZ-VOUS COMME AU XIX^{ÈME}
SIÈCLE à Saint-Jean-le-Thomas



RENDEZ HOMMAGE
AUX ARMÉES DE LIBÉRATION
de la Seconde Guerre mondiale
au cimetière américain de
Montjoie Saint-Martin

Décodez le **DUCEY CODE**
au château Montgommery
de Ducey-Les Chéris





PLONGEZ DANS 1300 ANS D'HISTOIRE

au cœur d'une des plus belles baies du monde !

Les hommes façonnent notre baie depuis des millénaires, le barrage sur le Couesnon en est la dernière réalisation.

C'est depuis le barrage que vous emprunerez le pont passerelle pour vous rendre au pied de la Merveille, inscrite au Patrimoine Mondial de l'Unesco, depuis plus de 40 ans. Pénétrez dans le village, véritable joyau de l'humanité, et apprêtez-vous à parcourir rues et remparts chargés d'Histoire.

Perdez-vous dans les ruelles et restez ébahis devant les multiples points de vue sur la majestueuse baie et sur l'abbaye qui vous surplombe vertigineusement.

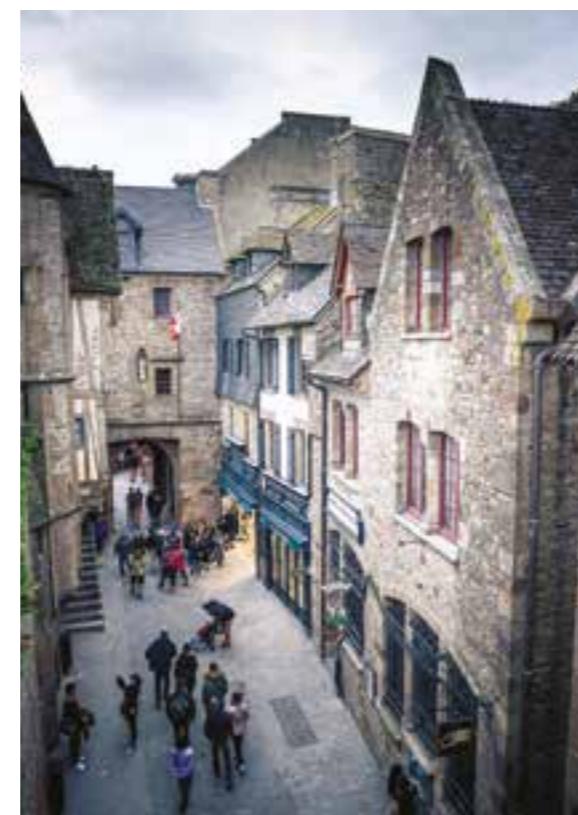


Un ouvrage d'art qui œuvre pour le rétablissement du caractère maritime du Mont Saint-Michel

Le barrage a été imaginé pour rendre au Mont Saint-Michel son caractère insulaire. Aussi, il s'ouvre pour laisser l'eau de mer remonter le fleuve afin de produire des lâchers d'eau à marée descendante.

Il régule ainsi les eaux du Couesnon et de la mer deux fois par jour au rythme des marées.

L'eau de mer est stockée dans le canal du Couesnon et dans une réserve d'eau située à 5 km en amont, l'anse de Moidrey. Les lâchers d'eau sont progressifs afin de permettre au Couesnon de repousser les sédiments au plus loin dans la baie.



Headphones icon | Pirates of the Caribbean



Tombelaine : l'autre rocher de la baie

Plus grand mais moins haut que le Mont Saint-Michel, cet îlot de granit est aujourd'hui le havre de nombreux oiseaux marins : goélands, aigrettes garzettes, tadornes de Belon, huitiers-pies et hérons garde-boeufs. Il y est d'ailleurs interdit d'y accéder du 15 mars au 15 juillet pour les laisser nidifier en paix.

Les premiers hommes qui vécurent à Tombelaine étaient deux moines de l'abbaye du Mont qui s'y retirèrent en ermite. Ensuite un prieuré fut construit, puis un village et enfin d'un château-fort qui servit de base aux Anglais pour tenter de conquérir le Mont, sans succès !

Acheté par Fouquet, surintendant des finances du Royaume de France, le château fut détruit lors de sa disgrâce, sur ordre de Louis XIV.

SOYEZ PRUDENTS !

Notre baie est fabuleuse, mais recèle de nombreux dangers... Les sables mouvants qui piégèrent tant de pèlerins par le passé sont à l'esprit de tous ; mais la mer peut également vous encercler très rapidement sans que vous en ayez conscience. Ne vous aventurez pas dans la baie sans guide attesté dont vous trouverez les coordonnées dans notre annuaire des Incontournables, des pages 55 à 62.



Entrez dans la MERVEILLE DES MERVEILLES!

Née de la volonté de l'évêque Aubert, de l'ingéniosité des bâtisseurs du Moyen Âge et des restaurateurs du XIX^e siècle à nos jours, l'abbaye bénédictine dédiée à l'archange Michel est un véritable chef d'œuvre d'architecture qui défie les lois de l'équilibre.

Visitez plus de 20 salles qui offrent un panorama complet de l'architecture religieuse médiévale, de l'époque carolingienne jusqu'aux formes les plus élégantes de l'art gothique flamboyant.

La déambulation au cœur de la vie monastique vous conduira sur plusieurs niveaux. Vous découvrirez l'ensemble des espaces dédiés à la vie quotidienne (réfectoire, cloître, scriptorium...), à la vie religieuse (église abbatiale, chapelles, cryptes) et à l'accueil des pèlerins (aumônerie, salle des hôtes...).

Retracez au fil de la visite, toute l'histoire du Mont Saint-Michel depuis le songe de l'évêque Aubert d'Avranches, auquel saint Michel apparaît par trois fois en 708, jusqu'à nos jours.

Grandes marées 2020

La puissance de la nature est à son apogée pendant les grandes marées qui permettent au Mont-Saint-Michel de redevenir une île. Vivez cette expérience forte et sensationnelle :

- du 10 au 13 mars 2020
- du 8 au 11 avril 2020
- du 7 au 8 mai 2020
- du 21 au 22 août 2020
- du 18 au 20 septembre 2020
- du 16 au 19 octobre 2020
- du 15 au 17 novembre 2020

le spectacle nocturne

de l'abbaye

En juillet et en août, vivez un moment artistique et sensoriel unique dans l'abbaye à la tombée de la nuit. Effets sonores et visuels, installations et performances artistiques transforment et magnifient chaque espace de l'abbaye au fil du parcours-spectacle «Les Chroniques du Mont».

INFORMATIONS PRATIQUES

A chacun sa visite

Besoin d'autonomie, choisissez la visite libre ou audioguidée. Envie de connaître les anecdotes, suivez la visite commentée. Curieux de pousser des portes fermées, vivez une visite conférence. Envie de parcourir les toits du chœur ? Choisissez la visite « Le ciel de l'archange ». Un moment pour petits et grands ? Optez pour « la visite famille ». Pour découvrir les cachots et l'abbaye prison, ne manquez pas la visite « Bastille des mers ».

Horaires

- du 2 janvier au 30 avril et du 1^{er} septembre ; au 31 décembre : de 9h30 à 18h;
- du 2 mai au 31 août : de 9h à 19h;
- dernière entrée 1h avant la fermeture;
- fermé le 1^{er} janvier, 21 janvier, 1^{er} mai et 25 décembre.

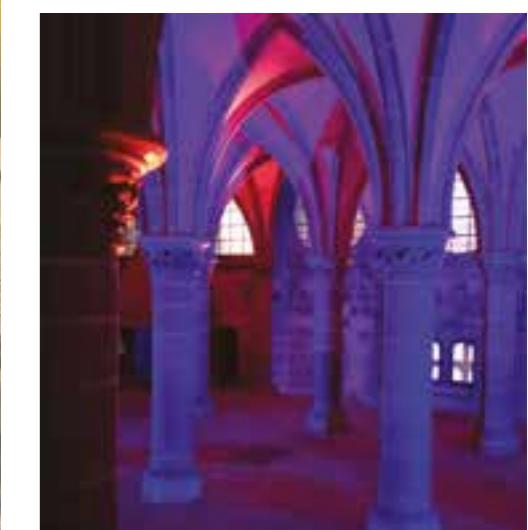
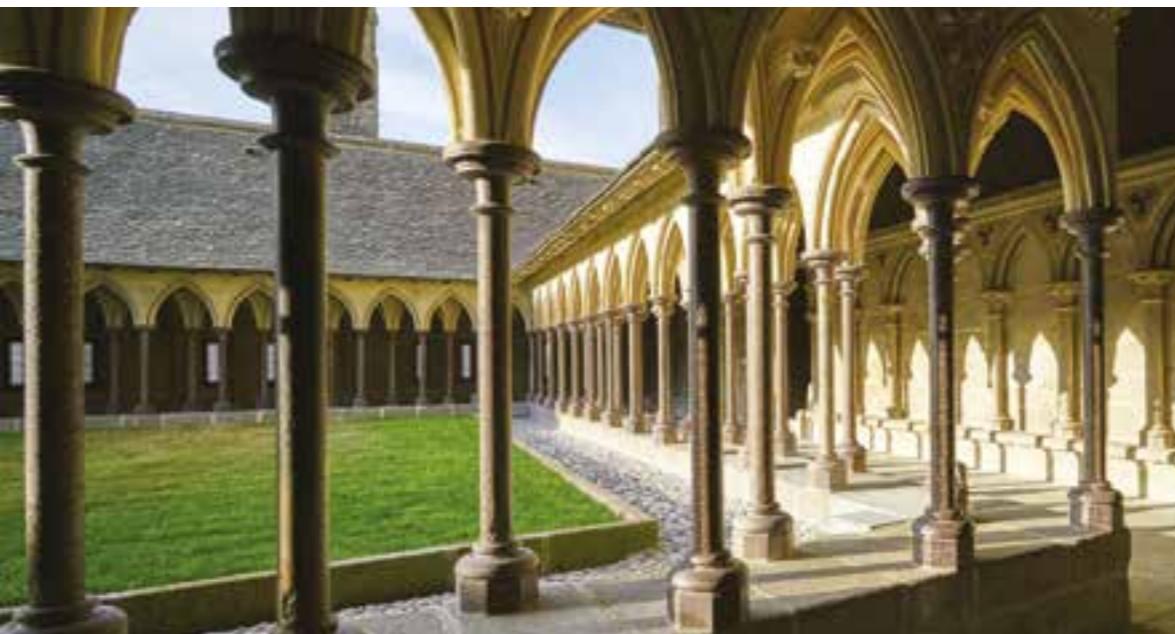
L'abbaye du Mont-Saint-Michel est gratuite toute l'année pour les moins de 26 ans*.

*Ressortissants de l'Union Européenne - hors groupes scolaires.



BON PLAN

Gagnez du temps, achetez vos billets coupe-file dans tous les bureaux de l'Office de Tourisme.



Cesaria Evora
Tiempo y Silencio

L'ART RELIGIEUX DU MOYEN ÂGE



conjugue raffinement
et sens du détail



1. DÉPLOYÉ DANS L'ARCHITECTURE DES ABBAYES CISTERCIENNES

La créativité des bâtisseurs du Moyen Âge se retrouve dans l'architecture des abbayes cisterciennes, qui synthétise les arts romans et gothiques dans les cloîtres, églises et salles capitulaires.

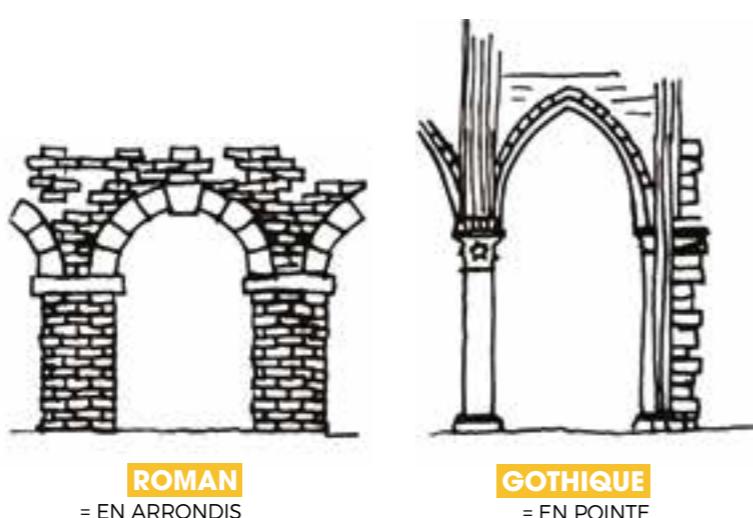
L'abbaye Blanche de Mortain, a conservé une partie de son cloître du XI^e siècle, classé monument historique au même titre que l'église, les celliers et la salle capitulaire.

Tandis qu'à Savigny-le-Vieux, seuls les vestiges de l'église abbatiale qui culminait à 70 mètres de hauteur sont encore visibles.

Les deux sites offrent des visites commentées qui permettent de se plonger dans cette période historique passionnante.

FOCUS

Roman ou gothique... Comment reconnaître le style du 1^{er} coup d'œil?



2. ILLUSTRÉ DANS LES PREMIERS LIVRES ENLUMINÉS

Les moines copistes des abbayes ont développé un savoir-faire unique pour fabriquer les premiers livres et recopier patiemment les textes sacrés avec des encres en pigments naturels.

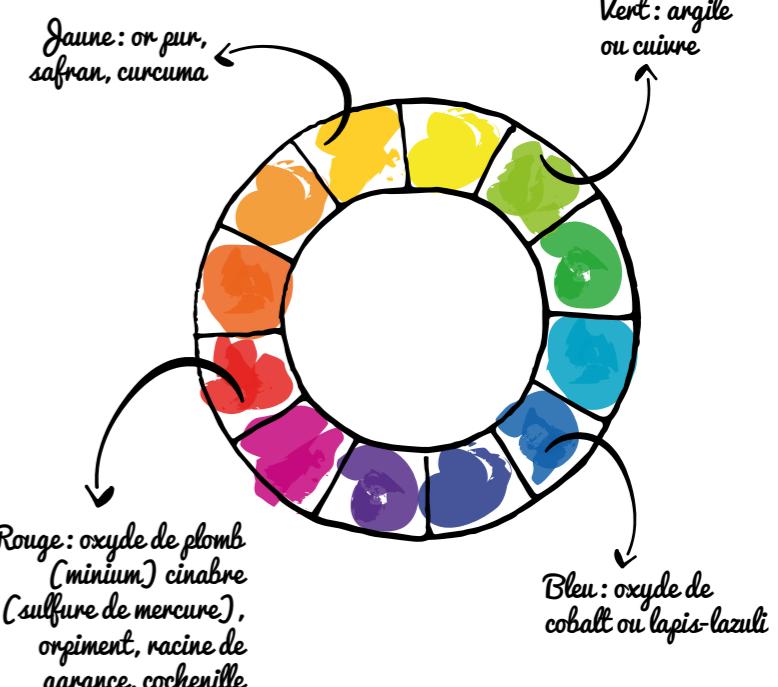
Les enluminures sont de véritables joyaux qui ornent des textes, s'y mêlant parfois ou soulignant simplement l'idée qui y est développée.

Enluminer un texte se déroule en 3 étapes:

1. Réaliser l'esquisse de la scène, de l'initiale (ou lettrine) ou de la composition décorative;
2. Mélanger les pigments avec de la colle animale;
3. Appliquer les couleurs par couches successives.

Un long travail de patience et de concentration qui nous est parvenu aujourd'hui sur les nombreux livres et parchemins conservés depuis le Moyen Âge.

Quel pigment naturel pour quelle couleur?



3. LE SCRIPTORIAL D'AVRANCHES



POUR VISITER LE MUSÉE

Rendez-vous pages 28 de notre annuaire des Incontournables.



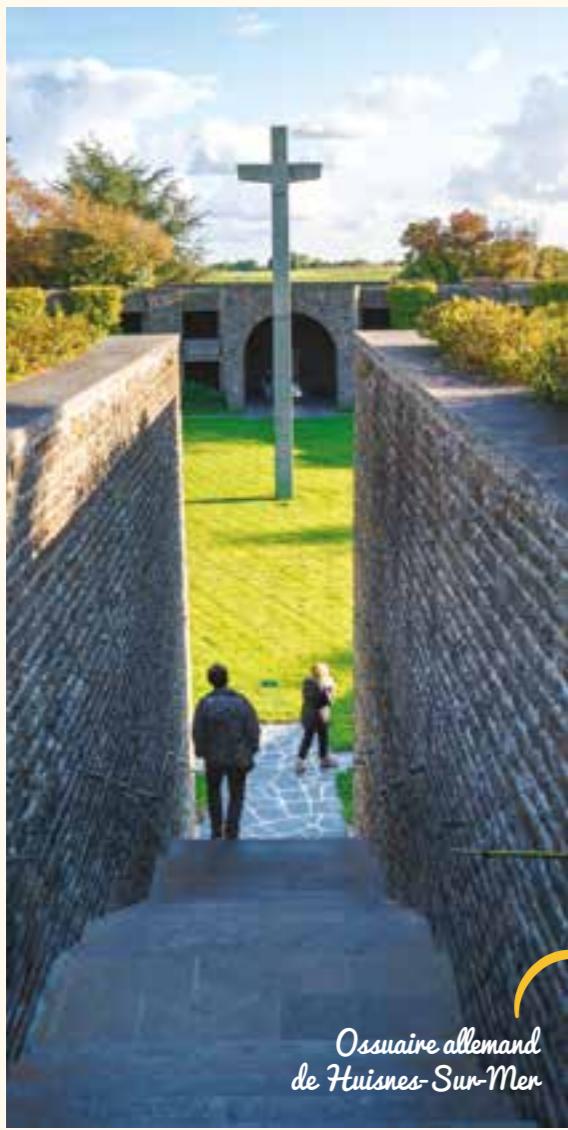
Cimetière US
de Montjoie-Saint-Martin

RENDEZ HOMMAGE AUX SOLDATS DE NOTRE HISTOIRE CONTEMPORAINE

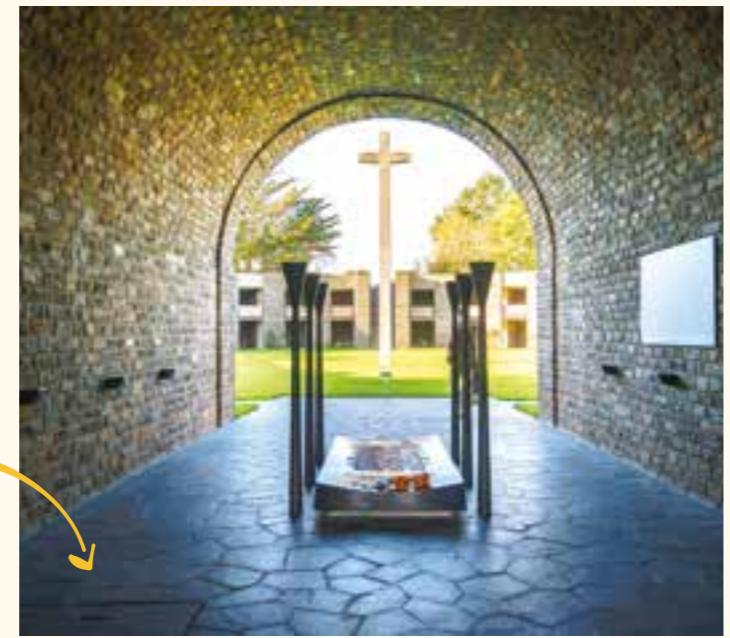
Notre territoire a été le théâtre d'opérations clefs et de batailles farouches lors du débarquement des alliés en 1944.

Les mouvements des troupes alliées ont sillonné nos terres, dans une folle course contre la montre pour libérer des villes et villages. Le courage de ces soldats, l'audace de leurs généraux et le soutien des populations locales ont permis de repousser l'ennemi et impulser un tournant décisif à la Seconde Guerre mondiale.

Venez vous recueillir sur les lieux de mémoire qui honorent les soldats américains au cimetière US de Montjoie-Saint-Martin. L'ossuaire de Huisnes-sur-Mer rend hommage aux victimes civiles et militaires allemandes.



Ossuaire allemand
de Huisnes-Sur-Mer



30 TONNES À L'APPUI DES ALLIÉS

Durant l'été 1944, les blindés de la 3rd US Army du Général Patton ont traversé Avranches, et la place Patton commémore cet événement clef de la libération.

Un buste du célèbre général américain, ainsi qu'un char Sherman M4 de 30 tonnes sont visibles sur cette place.



DE « COLLINE MONTJOIE » À « CÔTE 314 »

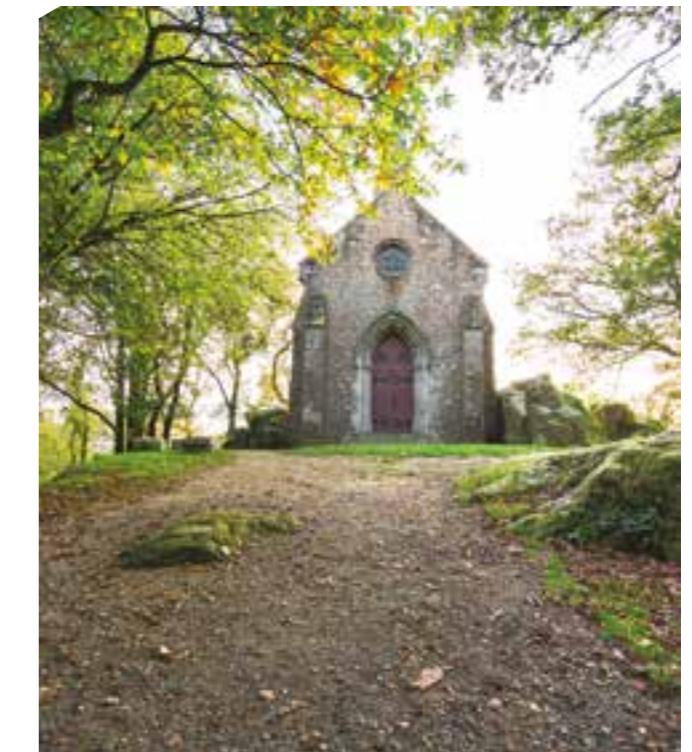
Cette colline qui surplombe Mortain-Bocage porte aussi le joli nom de Montjoie, car les pèlerins qui arrivaient à cet endroit au Moyen Âge y exprimaient leur joie d'apercevoir le Mont Saint-Michel.

Durant la Seconde Guerre mondiale, cette colline était connue sous le nom de côte 314.

Elle a été tenue par les troupes allemandes de 1942 à 1944 et était un des éléments clefs de la Contre-Attaque Lüttich imaginée par Hitler contre l'avis de ses généraux. L'objectif étant d'enfoncer les lignes américaines et de reprendre la baie du Mont Saint-Michel.

La Luftwaffe bombardera sévèrement Mortain dans la nuit du 6 au 7 août, puis les Panzers percèrent la 30^{ème} Division américaine, qui dut refluer face à l'avance rapide des allemands.

FOCUS



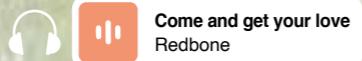
Certaines de ses unités se retrouvèrent encerclées, comme le fameux « bataillon perdu » de 950 hommes, du 2^e bataillon du 120^e régiment d'infanterie, assiégés au sommet de la côte 314, une colline à l'est de Mortain. Ils résistèrent héroïquement aux assauts répétés des SS allemands.

Les chasseurs-bombardiers alliés ont mis fin à cette percée en attaquant les blindés allemands par vague. Les allemands perdirent 150 chars en à peine quelques heures.

Cette bataille fut le dernier coup de dé d'Hitler en Normandie, et s'est soldée par un échec cuisant pour ses troupes.

Une chapelle commémorative permet de se recueillir en haut de la Côte 314. Elle est ornée d'un vitrail arborant l'insigne d'Eisenhower, la fameuse épée lumineuse, emblème du SHAEF (Supreme Headquarters Allied Expeditionary Force).

Savoir vivre Normand



Come and get your love
Redbone

La simplicité et la convivialité normandes vous laisseront des souvenirs incroyables. Nos producteurs et artisans sauront vous faire découvrir leurs réalisations avec plaisir.



PROMESSE RAFRAICHISSANTE
des jus de pomme et du cidre

CHALEUR
de la laine



DOUCEUR ENFANTINE
de la confiture



SAVEURS MARINES
des huîtres



Un terroir généreux ET DES PRODUCTEURS PASSIONNÉS



Notre territoire bénéficie d'un climat océanique qui nous accorde des hivers doux et des étés tempérés qui permettent à notre bocage et à nos polders d'offrir des conditions d'élevage et de maraîchage idéales.

Le paradis des vaches !

La Manche a le plus beau troupeau laitier de France et représente près de la moitié de la production normande. Nos belles vaches normandes aux doux yeux paisibles et aux longs cils produisent un lait savoureux et riche que les producteurs transforment en spécialités lactées qui ravissent petits et grands tout au long de la journée.

Sur les marchés, dans nos épiceries et chez nos fromagers, découvrez notre lait, l'onctueuse crème, nos fromages doux et crémeux, sans oublier les glaces qui en dessert ou au goûter contenteront les gourmands.

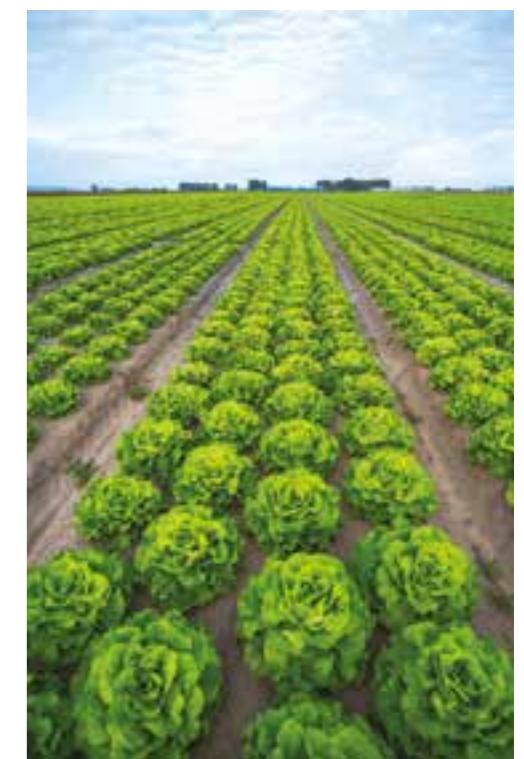
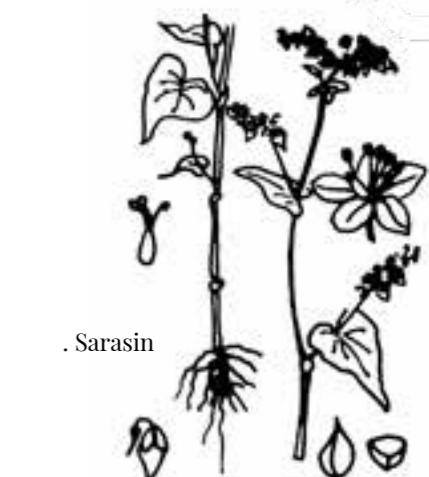
Et des trésors des sables...

Nos cultures légumières sont réputées dans le monde entier, particulièrement celles des polders du Mont Saint-Michel.

Les premiers travaux de poldérisation ont débuté au XVII^e siècle et se sont terminés durant l'entre-deux-guerres. Ils représentent aujourd'hui 5 000 hectares sur lesquels nos maraîchers s'attachent à produire des légumes de qualité tout en protégeant l'environnement.

Pour constituer les polders, des sédiments gris d'origine marine ont été accumulés formant la tangue. Cette tangue facilite grandement les cultures maraîchères car sa structure permet à l'eau de remonter vers les racines et sa richesse apporte aux légumes tous les nutriments nécessaires.

Saveur et croquant garantis !



le sarrasin

d'une fleur délicate
à une graine précieuse

Renouée, blé noir, blé de barbarie, bucaïl, froment noir... Non seulement le sarrasin a été affublé de nombreux noms, mais il a aussi été souvent considéré comme une graminée.

Or cette plante herbacée, aux délicates fleurs blanches, produit une graine conique à facettes qui, dépourvue de gluten, est de nouveau très prisée sur nos tables.

Peu gourmande en eau, pouvant pousser sur des terres pauvres, résistante aux maladies et aux attaques d'insectes, le sarrasin est naturellement éco-responsable !

Importée des plaines d'Asie au Moyen Âge, la Normandie a été sa terre d'accueil initiale et elle y a sauvé les paysans d'alors de nombreuses famines.

Aujourd'hui on la trouve en farine, en graine à cuire, en graine torréfiée pour parsemer vos plats et salades auxquels elle confère un croustillant plein de saveur.



L'ouïe d'abord lorsque la pâte vient s'étaler sur la galettière brûlante et qu'elle crûpte en cuisant ; tandis que la saucisse de son côté grésille sur le grill.



L'odorat qui cherche dans les fumées et vapeurs toutes les promesses gustatives de cet encas.



La vue de cette saucisse qui soudain se cache en s'enroulant dans la galette.



Le toucher lorsque la galette saucisse vous arrive toute brûlante dans les mains et que vous cherchez à épargner vos paumes de la morsure de la chaleur.



Et enfin la saveur incomparable de ce monument gustatif de la cuisine de rue.

Que vous soyiez ketchup ou moutarde, ne partez pas du marché sans l'avoir goûtee !



TROUVER DES GALETTES SAUCISSES

Sur tous nos marchés (voir les jours des marchés page 58 de ce magazine).

Des moutons

au rythme des saisons



Dans la famille Frain, Yannick représente la quatrième génération de bergers qui travaillent dans la baie avec les fameux moutons à tête noire. La cinquième génération est bientôt prête et travaille déjà sur l'exploitation avec leur père.

1 000 MOUTONS, 1 CHIEN ET UNE FAMILLE

Yannick Frain est résolument fan de toutes les bêtes de son troupeau, et même si elles n'ont pas toutes de nom, il avoue qu'il a ses chouchous ! Mais qui pourrait ne pas craquer devant ses agneaux qui semblent sourire et qui sont si doux à caresser ?

Oly, la chienne Border Collie, est l'alliée indispensable de la famille Frain pour conduire le troupeau sur les prés-salés. Intelligent et obéissante, Oly perpétue la tradition de sa race qui, depuis maintenant plus de deux siècles, accompagne les bergers à travers le monde.

Un hiver au chaud dans la bergerie

Tout l'hiver, le troupeau sort la journée dans les pâtures et revient le soir à la bergerie. L'herbe étant moins nourrissante l'hiver, leur alimentation est complétée de céréales et de foin produits sur l'exploitation de la famille.

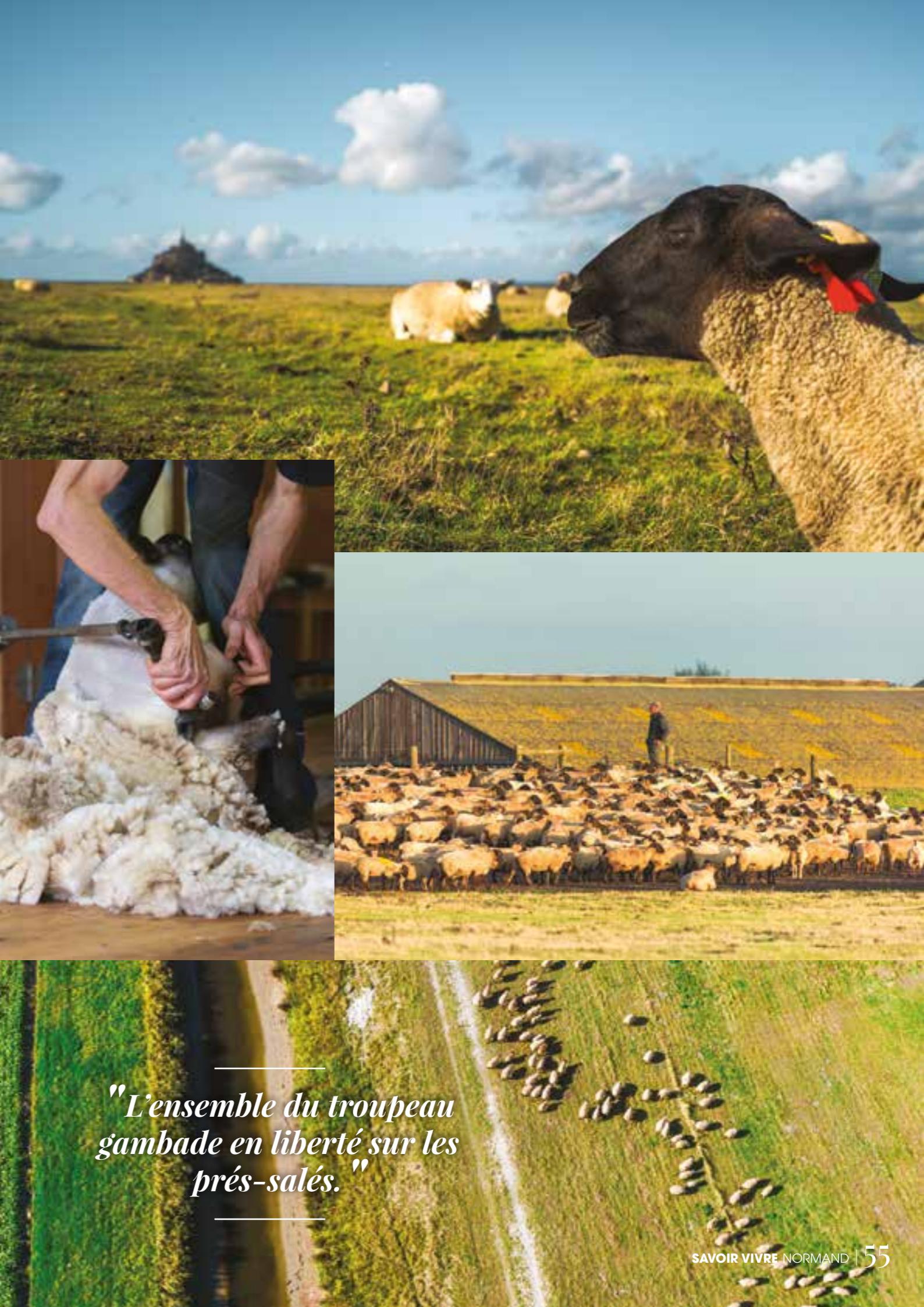
Les agnelages ont lieu en hiver, bien au chaud dans la bergerie. Et telle une sage-femme bienveillante, Yannick surveille toutes les naissances, de jour comme de nuit. Il donne les premiers soins aux nouveaux nés : tête, désinfection du nombril, biberon, identification avec une boucle à l'oreille gauche et une puce à l'oreille droite.

L'hiver, le berger doit aussi s'occuper des adultes, par exemple leur tailler les ongles. Cette taille est appelée parage ongulaire, elle redonne une forme et une longueur optimale aux ongles pour permettre aux moutons d'arpenter joyeusement l'estran dès le printemps.

Mise en beauté avant l'été

Pour partir parader sur l'estran tout l'été, les moutons sont tondus par des champions de France (oui, c'est une discipline sportive). Ces as de la tondeuse délestent chaque mouton de près de 2kg de laine.

La laine est triée, puis ensuite vendue, par l'intermédiaire de grossistes, à des japonais qui fabriquent des futons, commercialisés avec le symbole du Mont Saint-Michel !



Une transhumance quotidienne de mars à avril

Les nuits restant fraîches au printemps, aussi, le troupeau dort au chaud dans la bergerie et rejoint chaque matin les prés-salés dans un joyeux concert de bêlements sous la direction d'Oly et Yannick.

A partir d'avril le troupeau est rentré une fois tous les 15 jours. Ce qui permet à la famille Frain de vérifier que tous les membres du troupeau sont en forme, et d'effectuer les éventuels soins nécessaires.

Un été en liberté dans les prés-salés

De jour comme de nuit, l'ensemble du troupeau gambade en liberté sur les prés-salés, tout l'été. Yannick vient néanmoins s'assurer trois fois par jour que l'ensemble de ses bêtes aille bien, et que les abreuvoirs sont bien remplis.

Ces moutons sont des animaux sauvages, il est possible de les observer à distance, en veillant à ne pas les déranger, ni les effrayer car ils pourraient se blesser en s'enfuyant.

Produire moins mais mieux

Yannick Frain est un éleveur engagé ; il souhaite transmettre aux générations futures le goût de la qualité et le respect de l'animal.

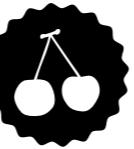
Son engagement l'a conduit à être Président de l'AOP « Prés salés du Mont Saint-Michel », et il a été de ceux qui ont milité pendant 30 ans pour que ce savoir-faire millénaire soit protégé ; ainsi, les consommateurs peuvent être désormais sûrs de l'origine des agneaux de prés-salés qu'ils achètent.



Le bon, la brute et le truand
Ennio Morricone

*"L'ensemble du troupeau
gambade en liberté sur les
prés-salés."*

LA GOURMANDISE N'EST PAS un vilain défaut!



1. **LE CARAMEL CARA-MEUH!** FABRIQUÉ À LA FERME: UN CONCENTRÉ DE GOURMANDISE



POUR EN
SAVOIR +

Rendez-vous pages 49
et 89 de notre annuaire
des Incontournables.



La famille Lefranc a décidé en 2010 de valoriser elle-même les produits laitiers issus de sa ferme labellisée bio. Elle propose désormais en vente directe ses produits bruts (œuf, beurre, crème), et aussi de fabuleux caramels tendres, en crème ou en coulis.

La famille a également ouvert sa ferme à la visite. Vous pourrez ainsi découvrir l'atelier de fabrication des cara-meuhs!, l'histoire du lait et rencontrer les animaux de leur parc.

2. **LA TEURGOULE:** 5 MINUTES À PRÉPARER, 5 HEURES À CUIRE!

Ce fabuleux dessert normand, est traditionnellement préparé dans une terrine ou une jatte à bec en grès émaillé dans la laquelle sont mélangés du sucre, du riz et du lait et souvent une pointe de cannelle.

La cuisson douce, qui dure 5 heures, assure à ce dessert un moelleux incomparable.

Et c'est de cette cuisson très lente que ce dessert tire son nom car le gourmand, impatient qui la mange toute chaude à sa sortie du four, « se tord la goule » (la bouche).

Vous trouverez facilement ce dessert chez les fromagers et sur les marchés.



3. **LE CIDRE, MERVEILLE RAFRAÎCHISSANTE ISSUE DE LA POMME**



Léger, rafraîchissant, peu calorique, le cidre possède de nombreuses vertus! Sans oublier bien sûr des saveurs exceptionnelles! Il est loin le temps des cidres âpres et au goût aléatoire. Les nouvelles générations de cidriers élaborent leurs produits avec passion, et s'appuient sur leur terroir et leurs variétés de pommes pour proposer des cidres aux saveurs subtiles. Le cidre se boit à l'apéritif, mais également en accompagnement de nombreux plats.



4. **LE POIRÉ, UNE BOISSON PÉTILLANTE À DÉCOUVRIR**

La poire étant plus capricieuse et plus fragile, de nombreux vergers de poirier avaient été abandonnés faute de rendement suffisant. De nombreuses cidreries ont replanté des poiriers et élaborent à nouveau cette boisson traditionnelle à la robe presque transparente et au pétillant caractéristique. Laissez-vous tenter par ses arômes de poire et sa finesse en bouche.

**NE MANQUEZ
PAS LA VISITE
DE L'ÉCOMUSÉE
DU POIRÉ
À BARENTON**

Retrouvez son adresse sur notre annuaire des Incontournables page 28.

RETROUVEZ TOUS LES ARTISANS proposant leurs produits en vente directe et des visites de leurs exploitations sur notre annuaire des Incontournables des pages 85 à 92.



LES INDISPENSABLES DE NOS MARCHÉS!

Quel plaisir de déambuler sur les marchés et d'aller à la rencontre des producteurs et artisans.

Lors de votre séjour, prenez le temps de les découvrir, d'échanger avec eux et de goûter leurs produits.

Vous y découvrirez le savoir-vivre normand où la convivialité rime avec les spécialités locales et le savoir-faire de nos artisans.

Et surtout ne manquez pas les produits phares de notre destination.

Côté terroirs :

- Les légumes des polders,
- L'agneau de prés-salés,
- Cidres et poiré de nos cidreries,
- Moules et huîtres de notre baie,
- Miel, confitures et biscuits,
- Le beurre, le fromage, la crème fraîche et leurs déclinaisons en fromage, glace. Sans oublier la fameuse teurgoule.



Côté artisanat :

- Les poteries,
- Les bijoux,
- Les pulls marins.



NE RATEZ RIEN !

Retrouver toutes les adresses des producteurs sur notre annuaire des Incontournables.

FOCUS

A chaque jour de la semaine, son marché :

Lundi : Saint-James, Juvigny-Les Vallées

Mardi : Ducey-Les Chéris, Sourdeval

Mercredi : Pontorson, Saint-Hilaire-du-Harcouët

Jeudi : Avranches (alimentaire seulement), Saint-Pois, Ger, Le Teilleul

Vendredi : Brécey, Sartilly-Baie-Bocage, Saint-Hilaire-du-Harcouët (alimentaire seulement),

Samedi : Avranches, Mortain-Bocage

Dimanche : Barenton, Saint-Jean-le-Thomas (en juillet-août)



► UNE RECETTE AUX SAVEURS NORMANDES

Moules de bouchot de la Baie du Mont Saint-Michel AOP au cidre et à la crème de Normandie

► les ingrédients ◀



• 2 kg de moules prêtes à cuire

• 20 cl de cidre brut de Normandie

• 20 cl de crème fraîche épaisse de Normandie

• 1 botte d'oignons nouveaux de nos maraîchers

• 1 branche de céleri

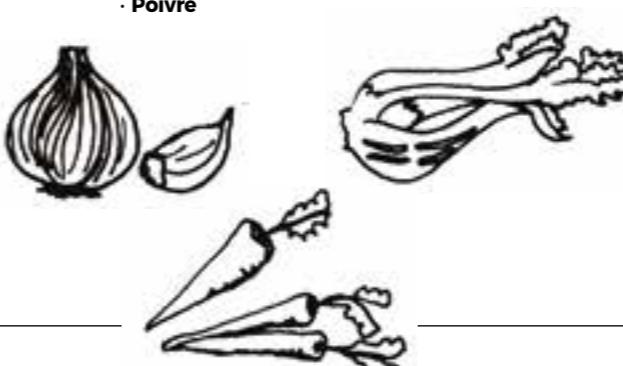
• 2 carottes

• Quelques branches de persil frais

• 1 gousse d'ail

• 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

• Poivre



Pelez et émincez finement les oignons nouveaux, coupez les carottes en dés, émincez finement la branche de céleri.

Dans une sauteuse, faites chauffer les légumes préparés avec 1 cuillère d'huile. Ajoutez l'ail pelé et écrasé. Poivrez. Versez 10 cl de cidre. Portez à ébullition et faites réduire d'un tiers.

Lavez rapidement les moules à l'eau froide et mettez-les dans un faitout avec le cidre restant. Faites ouvrir sur feu vif. Filtrez le jus de cuisson des moules et faites-le réduire de moitié.

Mélangez la préparation avec le jus de cuisson des moules et la crème. Portez à ébullition. Mixez finement la sauce en ajoutant l'huile restante.

Servez les moules avec la sauce, parsemez de persil dans des petites cocottes individuelles.



L'ASTUCE

Naturellement salée par le jus des moules, la recette ne nécessite pas d'ajout de sel.



Et si vous deveniez
CHÂTELAIN

Interview de Philippe Détrez et son épouse,



propriétaires du château
La Sémondière à Brécey

1. Votre demeure a-t-elle été beaucoup remaniée au cours des siècles ?

Non, La Sémondière a été construite par François de Brécey en 1590 et ce n'est que sous l'Empire que le Colonel du Buat entreprit des modifications, telles que des ouvertures de fenêtres supplémentaires et de lucarnes dans la toiture.

2. D'où provient la reconstitution du dîner de gala qui est en exposition permanente ?

C'est en voyant un spectacle de Robert Hossein, Angélique Marquise des Anges, que nous avons eu l'idée de racheter une grande partie du décor, car l'intrigue de ce spectacle se déroule à une période importante pour notre château.

En effet, c'est à cette époque que Marie-Louise de Brécey de la Sémondière, épousa le Directeur de la Manufacture Royale des Gobelins. Elle a donc fréquenté la cour de Versailles et pu assister à un banquet, tel que nous l'avons reconstitué.

3. Parmi les menus présentés chez vous, quel est votre préféré ?

C'est un souper de 1751 donné à la cour de Versailles. Il est très étonnant de constater l'évolution des goûts : les entrées étaient très copieuses, les plats nombreux et en dessert de surprenantes associations étaient présentées aux convives : asperges, choux fleurs, pois au naturel, artichauts côtoyaient le chocolat et les fraises.

4. Y-a-t-il des mets que nous n'apprécierions plus de nos jours ?

Par exemple le cygne figurait au menu des repas royaux, jusque sous Louis XIV. Même si cette espèce n'était pas protégée comme aujourd'hui, je doute que nous l'apprécierions. Et toutes ces viandes faisandées, provoquaient la goutte et des indigestions.

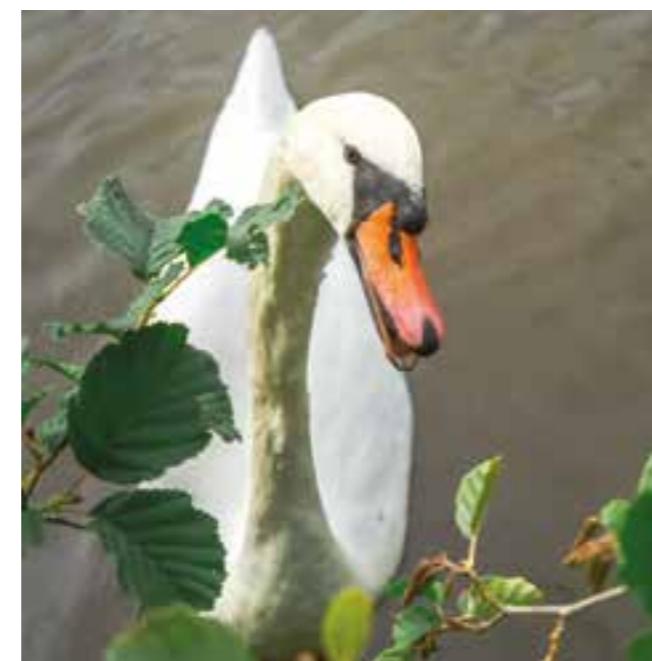
5. A quelle époque auriez-vous aimé vivre dans ce château ?

Au Siècle des Lumières sans hésiter ! La vie littéraire, intellectuelle et artistique était si riche. Il devait être passionnant de vivre à une époque où la France rayonnait dans le monde.



**POUR EN
SAVOIR PLUS**

Rendez-vous page 35 de notre annuaire des Incontournables.



POUR UN SOIR ?

De parisiens à châtelains,

une aventure autour d'un coup de cœur architectural

Quand leur passion pour le XVIII^e siècle a pris le pas sur leur raison, Bernard et Iñaki ont décidé de ne plus tergiverser et ont acquis le château de Chantore à Bacilly.

Et c'est après quelques visites, tant en Normandie qu'en Pays de Loire, qu'ils découvrent au bout d'une allée majestueuse, un château du XVIII^e à la couleur ocre un peu fanée, mais exempt d'erreur de restauration, au cœur d'un parc de 19 hectares.

Bijou atypique du XVIII^e siècle patiemment rénové

Débutent alors, deux années de rénovation scrupuleuse et de recherche d'objets et d'œuvres d'arts authentiques pour proposer à leurs hôtes un séjour de châtelains du XVIII^e.

Bernard et Iñaki accueillent leurs hôtes dans 5 chambres d'hôtes aux décors d'exception et un gîte de 3 chambres dans l'orangerie du château.

Les hôtes bénéficient en prime, grâce à la situation géographique unique, d'un point de vue direct sur le Mont Saint-Michel.

Une pommeraie exceptionnelle...

Trésor de diversité, la pommeraie est composée de 120 spécimens différents ce qui permet de proposer des jus de pomme et du cidre « made in Chantore » à leurs hôtes pour le petit-déjeuner.

... Et des camélias et des rhododendrons centenaires

Le parc de 19 hectares paysagé à la manière de Bühler, est en cours de labellisation « Jardin remarquable » (Bernard et Iñaki croisent les doigts... Tout se joue en mai cette année). Il peut être visité et contemplé tous les jours de juillet à août et les week-ends en mai, juin et septembre.

Le château de Chantore est sans conteste une étape à ne pas manquer sur notre destination.



**EN SAVOIR PLUS
ET RÉSERVER**

Rendez-vous dans l'annuaire des Incontournables pages 34, 133 et 169.



NOUVEAU

Cet été, le château s'ouvre à la visite pour la première fois.

Venez parcourir en visite commentée le grand salon, le salon bleu, le salon chinois, la bibliothèque, la salle à manger et les écuries en compagnie des propriétaires.

Les coordonnées de l'Office de Tourisme

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

Bureau d'Information Touristique de Saint-James
39 rue de la Libération - 50240 SAINT-JAMES
Tél. : +33 (0)2 33 89 62 38
tourisme.saintjames@msm-normandie.fr

Bureau d'Information Touristique de Saint-Jean-le-Thomas 
13 rue Pierre Le Jaudet - 50530 SAINT-JEAN-LE-THOMAS
Tél. : +33 (0)2 33 70 90 71
tourisme.saintjeanlethomas@msm-normandie.fr

Bureau d'Information Touristique de Sourdeval 
2 place Charles de Gaulle - 50150 SOURDEVAL
Tél. : +33 (0)2 33 79 35 61
tourisme.sourdeval@msm-normandie.fr



RETROUVEZ-NOUS SUR
www.ot-montsaintmichel.com



Ce guide a été édité en mars 2020 par l'Office de Tourisme Mont Saint-Michel – Normandie.
Directeur de publication : Office de Tourisme Mont-Saint-Michel – Normandie
Rédaction : Agence Yode et Office de Tourisme Mont Saint-Michel - Normandie
Création graphique : Valérie KEGLER SARL - www.valerie-kegler.com. Illustrations : Fleepik et Valérie KEGLER SARL
Impression : Imprimerie Lecerf - Tirage à 25000 exemplaires
Crédits photos : Jim-Prod, Neil Grant, Alexandre Lamoureux, Hervé @audic2417, Christian Gluckman, Emmanuel Berthier, Jean-Matthieu Gautier/Ciric, Isabelle Lhomond, Ryan Duclos @duclosphot, Gérard Houhou - ODG Poiré Domfront, Adobe Stock.
La 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 siren : 8175678940016 - N° immatriculation : IM050160002



Les horaires des Bureaux d'Information

1^{er} Juillet - 31 août

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Le Mont-Saint-Michel				9h30-19h			
Avranches			9h30-18h30				9h30/17h30
Pontorson		9h-12h30/14h-18h30					9h-13h/14h-17h
Genêts		9h30-13h/14h-18h30					10h-13h/14h-18h
Ducey-Les Chéris		9h30-12h30/14h-18h		10h-12h30 14h30-18h			10h-12h30
Saint-Hilaire-du-Harcouët		9h30-13h/14h-18h30					9h30-12h30
Mortain-Bocage		9h30-12h30/13h30-18h					10h-12h30
Saint-Jean-le-Thomas		9h-12h30/14h-18h					9h30-12h30
Saint-James		9h30-12h30/14h-18h					
Sourdeval		9h-12h30/14h-17h30					

Avril, mai, juin, septembre, octobre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi*	Vendredi	Samedi	Dimanche
Le Mont-Saint-Michel			9h30-18h30 (17h30 en octobre)				9h30-12h30/13h30-18h (17h en octobre)
Avranches			9h30-12h30/14h-18h				9h-13h (sauf octobre)
Pontorson		9h15-12h30/14h-17h30					9h-13h (sauf octobre)
Genêts		9h45-12h45 / 14h-18h (17h30 en octobre)					
Ducey-Les Chéris			9h30-12h30/14h30-17h30 (en oct. : du lund. au vend. 9h30-12h30)		10h-12h30 14h30-17h30		
Saint-Hilaire-du-Harcouët	13h30-17h30		9h30-12h30/13h30-17h30		9h30-12h30		
Mortain-Bocage		9h30-12h30/14h-17h30 (en oct. du mard. au sam. 9h30-12h30)					
Saint-Jean-le-Thomas***	9h-12h30/14h-17h	9h-12h30	9h-12h30/14h-17h		9h-12h30		
Saint-James***		9h30-12h30/14h-18h					
Sourdeval		9h-12h30/14h-17h30 (sauf oct. : 9h-12h30)					

Novembre à mars

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi*	Vendredi	Samedi	Dimanche
Le Mont-Saint-Michel			10h-17h (ou 9h30-18h en mars et 17h30 pdt les vacances scolaires)				10h-12h30/13h30-17h (ou 9h30-12h30 13h30-17h30 en mars)
Avranches			9h30-12h30/14h-18h				
Pontorson		9h15-12h30/14h-17h30					
Genêts			14h-17h				
Ducey-Les Chéris		9h30-12h30					
Saint-Hilaire-du-Harcouët	13h30/17h30		9h30-12h30/13h30-17h30		9h30-12h30		
Mortain-Bocage			9h30-12h30				
Saint-Jean-le-Thomas		9h-12h30**					
Saint-James		9h30-12h30**					
Sourdeval		9h-12h30					

* Fermeture tous les 3^{èmes} jeudis matins du mois d'octobre à mars inclus, sauf en mars, fermeture toute la journée

** D'octobre à mars

*** Sauf octobre

Les jours fériés ouverts :

Lundi de Pâques, 1^{er} et 8 mai, Ascension, Pentecôte, 14/07 et 15/08, 1^{er} et 11 Novembre

Les jours fériés ouverts :

Lundi de Pâques, 1^{er} et 8 Mai, Ascension, Pentecôte, 14/07 et 15/08

Les jours fériés ouverts : 14/07 et 15/08.

Fermé

Les jours fériés, les horaires d'ouverture des bureaux peuvent exceptionnellement varier

Comment Venir?



Par la route

- De Paris
Autoroute A13 direction Caen puis A84 direction Avranches
 - Rennes (337 km).
 - Autoroute A11 direction Le Mans puis A81 direction Fougères puis A84 direction Caen.
 - De Nantes
N137 direction Rennes puis A84 direction Avranches Caen (188 km)

Par le train

Avranches et Pontorson se trouvent sur la ligne Caen > Rennes
Renseignements auprès de la gare S.N.C.F.:
Tél.: 36 35 - www.oui.sncf
www.commentjyvais.fr (est un site d'informations et de services dédié à votre mobilité en transports publics en Normandie).

Par le bus

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

Aéroports

- Rennes Saint Jacques : 1h
 - Dinard Bretagne : 1h
 - Caen Carpiquet : 1h



Devenez **UN HÉROS DU TEMPS !**

Téléchargez gratuitement l'application TIMETRAVEL et laissez-vous guider par votre smartphone...

DISPONIBLE SUR IOS ET ANDROID

CETTTE EXPÉRIENCE TEMPORIELLE VOUS EST OFFERTE PAR
 RÉGION BRETAGNE
 RÉGION NORMANDIE
 UNIBAIL RODAMCO EUROPE

► UNE APPLICATION POUR VOYAGER DANS LE TEMPS

TIMETRAVEL est une application gratuite qui vous permet de remonter le temps et de découvrir le Mont Saint-Michel et sa baie.

Seul, en famille ou entre amis, à partir de 10 ans, relevez, avec votre smartphone ou votre tablette, les missions qui vous sont confierées et qui vous plongent au cœur de la grande histoire au travers de la destinée d'un personnage que vous allez incarner.

Un incontournable pour vivre des grandes aventures et apprêhender l'histoire de façon ludique!

Disponible sur IOS et Android



The poster features a black silhouette of a detective wearing a bowler hat and holding a magnifying glass, positioned in front of a large, multi-story stone castle under a dramatic, cloudy sky. The title 'Ducey Code' is written in a large, stylized yellow font across the top, with 'Oirez-vous défier le temps?' above it and 'SAISON 2' in a box to the right. A yellow banner at the bottom contains the text 'Venez vivre l'aventure!' and 'au Château des Montgommery à Ducey-Les chéris (50)'. Below that, another yellow banner displays the dates 'du 4 avril au 27 septembre 2020'. At the bottom left is the logo for 'Le Chateau des Montgommery', and at the bottom right is the logo for 'Grandeur Nature'.

► LA 2^{ÈME} SAISON DU DUCEY CODE OUVRE SES PORTES DÈS LE 4 AVRIL ET POUR TOUT L'ÉTÉ

Ce jeu d'enquête grandeur nature se déroule dans le château des Montgomery de Ducey-Les Chéris, ouvert pour l'occasion jusqu'au 27 septembre.

Pour cette 2^{ème} saison, de nouvelles énigmes sont à découvrir et l'aventure se poursuit dans le parc du château.

L'intrigue repose sur le meurtre du conservateur de l'Avranchin, Pierre Eviard, dans le château et sur un objet qu'il aurait mystérieusement rapporté d'un séjour dans le passé. Avant de mourir et se sentant menacé, ce dernier a caché des indices dans le château permettant d'accéder à un redoutable secret qui pourrait bouleverser l'Histoire de France. L'auteur du crime court toujours. Trouverez-vous ce secret et rattraperez-vous le dangereux malfaiteur ? Une aventure exaltante à vivre en famille vous attend.

Pour résoudre le Ducey Code, êtes-vous prêt à défier le temps ?

► **“UN POUR TOUS,** FACE À CETTE PRISON IMPÉNÉTRABLE, J’ÉTAIS SEUL AVEC MON ÉPÉE TIRÉE... ON M’ATTENDAIT!”

Cette année, les romans de Capes et d'épées sont à l'honneur dans ce jeu d'enquête grandeur nature avec de l'escape game, des énigmes, de l'aventure, du théâtral et de la bonne ambiance dans un site exceptionnel. Entre amis ou en famille, les participants seront plongés dans un scénario sur mesure où ils devront mettre à l'épreuve leur perspicacité de détective : retrouver les indices, les analyser et les mettre en relation pour avancer dans l'enquête.



INSCRIPTION PRÉALABLE OBLIGATOIRE

www.billetweb.fr/mysteres-du-mont-st-michel



#montsaintmichelnormandie
www.ot-montsaintmichel.com

 Office de Tourisme Mont Saint-Michel - Normandie
 montsaintmichel_normandie

 DESTINATION
MONT SAINT-MICHEL
NORMANDIE