

# BIODIVERSITE ET SPORT DE PLEINE NATURE : COMMENT CONCILIER LES 2 ? Le mardi 10 février 2026

[normandie-tourisme.fr](http://normandie-tourisme.fr)



**Introduction par  
Eloïse GUITTON, Normandie Tourisme**

# INTRODUCTION



Rappel des modalités techniques liées au webinaire

Depuis 2020, le CRT organise les Webinaires du Tourisme Normand, à retrouver sur notre site professionnel :

<https://pro.normandie-tourisme.fr/outils/webinaires-tourisme-normand/>

Plusieurs webinaires en lien avec les sports de pleine nature sont à retrouver et visionner en replay



# INTRODUCTION

Les activités de pleine nature participent à l'attractivité touristique de la destination, en particulier au regard des nouvelles attentes des clientèles en quête de ressourcement.

Les APN font partie intégrante de l'offre touristique normande, et font parti du **défi 3 de la stratégie de développement touristique pour la Normandie 2023/2028** qui est de **“Développer et mettre en tourisme les activités de pleine nature”**.

Zoom sur le programme « Normandie Destination Trail »

<https://pro.normandie-tourisme.fr/thematiques-excellence-normandie/sports-et-nature/trail/>

Enjeux sur la biodiversité et la nature, échange avec l'ANBDD

Organisation d'un atelier dédié à la biodiversité lors d'une journée technique trail à La Roche d'Oëtre :

<https://pro.normandie-tourisme.fr/2025/04/14/3eme-journee-technique-trail-a-la-roche-doetre/>



Trail, la Roche d'Oëtre © Ibrahim Hendy

# WEBINAIRE DU TOURISME NORMAND



## BIODIVERSITE ET SPORT DE PLEINE NATURE : COMMENT CONCILIER LES 2 ?

### Intervenants :

Delphine LOISEL, Agence Normande pour la Biodiversité et le Développement Durable : Présentation de la structure et des missions, et la biodiversité en Normandie

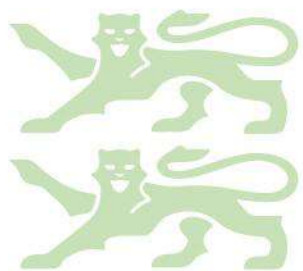
Pierre EMILE, Office de Tourisme du Cotentin : Témoignage autour de la prise en compte des espaces naturels lors de la création de leur station de trail

LUCE MUSSILLON, Suisse Normande Tourisme : Témoignage sur l'évènement trail « la 1000D » organisé sur un Espace Naturel Sensible

Sébastien PROVOST, Birding Mont Saint Michel : Témoignage d'un partenaire normand, [Expérience Normande autour de l'observation des oiseaux](#) en Baie du Mont-Saint-Michel

### Animée par :

[Eloïse GUITTON](#), chargée des activités de pleine nature à Normandie Tourisme



**Delphine LOISEL, Agence Normande pour la Biodiversité et le Développement Durable**

# BIODIVERSITÉ EN NORMANDIE



GIP - 27 membres

Environ 150 partenaires associés

Présidence / Région Normandie

Vice Présidence biodiversité / OFB

Vice Présidence DD / Normandie Université



# PRÉSENTATION DE L'ANBDD

**NOTRE PUBLIC** : les professionnels



## CONNAÎTRE POUR AGIR

en contribuant au développement, à la mutualisation et à la vulgarisation des connaissances sur la biodiversité et le développement durable



## ACCOMPAGNER CEUX QUI RELÈVENT DES DÉFIS

en animant des réseaux d'acteurs spécifiques, en apportant conseils et aide à la réalisation de projets, en expérimentant.



## INSPIRER POUR MASSIFIER

en créant des outils d'aide à la décision et en valorisant des retours d'expériences régionaux.



## CRÉER DES LIENS

entre l'ensemble des acteurs du territoire, collectivités, entreprises, enseignement supérieur, recherche, associations, etc.

# PRÉSENTATION DE LA PARTIE BIODIVERSITÉ

CONNAISSANCE



RECONQUÊTE



VALORISATION



LES INDICATEURS BIODIVERSITÉ DE NORMANDIE





***Biodiversité : de quoi parlons-nous...  
en Normandie ?***

---



# *Biodiversité : de quoi parlons-nous... en Normandie ?*

## Diversité des écosystèmes





# Biodiversité : de quoi parlons-nous... en Normandie ?

Diversité des espèces : la flore

**BIODIV' #50**  
HEBDO

**606** bryophytes\*  
en Normandie\*\*

C'EST 45% DE LA BRYOFLORE DE FRANCE!

BIODIVERSITÉ  
**ANBDD**  
AGENCE NORMANDE  
CONNAÎTRE  
ET PRÉSERVER

\* groupe de végétaux auquel appartient les mousses et les sphaignes.

\*\* recensées depuis 1990.



# Biodiversité : de quoi parlons-nous... en Normandie ?

Diversité des espèces : la faune

**BIODIV' #88**  
HEBDO

**390** phoques veaux-marins  
en baies des Veys et  
du Mont-Saint-Michel\*.



SOURIEZ, ON EST COMPTÉS!

BIODIVERSITÉ  
**ANBDD**  
AGENCE NORMANDE  
CONNAÎTRE  
ET PRÉSERVER

Photo : Bruno MORCEL

\* effectif maximum dénombré en août 2022.

[www.anbdd.fr](http://www.anbdd.fr)



# Biodiversité : de quoi parlons-nous... en Normandie ?

## Diversité des habitats

**BIODIV' #43**

**HEBDO**

**En Normandie,  
13 % du territoire  
est recouvert  
de forêts.**



**79%**



**21%**

HÊTRE OU  
NE PLUS HÊTRE ?



BIODIVERSITÉ  
**ANBDD**  
AGENCE NORMANDE  
DÉVELOPPEMENT DURABLE

Le rythme actuel de disparition est **100 à 1000 fois** supérieur au taux naturel d'extinction.

On parle de sixième extinction de masse des espèces.

*Moineau domestique*



**Cinq causes majeures** d'atteinte à la biodiversité sont identifiées :

- 1/ La destruction et la **fragmentation des milieux** naturels ;
- 2/ La **surexploitation** d'espèces sauvages ;
- 3/ Les **pollutions** de l'eau, des sols et de l'air ;
- 4/ L'introduction d'**espèces exotiques envahissantes** ;
- 5/ **Le changement climatique** qui peut s'ajouter aux autres causes et les aggraver.





# Biodiversité en péril en Normandie ?

Édition spéciale Liste Rouge Régionale

**BIODIV' #86**  
**HEBDO** **35 %** d'espèces menacées  
ou quasi menacées en Normandie.

Proportion d'espèces menacées par groupe taxonomique :



Amphibiens

1 sur 2



Reptiles

1 sur 3



Orthoptères

1 sur 5



Mammifères

1 sur 5



Rhopalocères

1 sur 6



Odonates

1 sur 8

+  2 sur 5

x nicheu

DES DONNÉES QUI MÉRITENT  
UNE INFOGRAPHIE DE SYNTHÈSE...



[www.anbdd.fr](http://www.anbdd.fr)



# Biodiversité : quel contexte aujourd'hui en Normandie ?

Destruction et fragmentation des milieux naturels

**BIODIV'#15**  
HEBDO

UN CHIFFRE BÉTON

**2 133 hectares**  
sont artificialisés chaque  
année en Normandie\*

\*en moyenne, entre 2009 et 2017

Source : Cerema - L'artificialisation et ses déterminants d'après les Fichiers fonciers, période 2009-2018, 2020.  
Photo : Alexandre Dudouble (ANBDD).

BIODIVERSITÉ  
**ANBDD**  
AGENCE NORMANDE  
CONNAÎTRE  
ET PRÉSERVER

[www.anbdd.fr](http://www.anbdd.fr)



# Biodiversité : quel contexte aujourd'hui en Normandie ?

Pollutions et nuisances

**BIODIV' #42**  
**HEBDO**

L'ÉCLAIRAGE NOCTURNE LEUR NUIT GRAVEMENT

**30 % des vertébrés  
et 65 % des invertébrés  
vivent partiellement ou  
exclusivement la nuit.**



Source : Trame noire, méthode d'élaboration et outils pour sa mise en oeuvre, OFB, 2021  
Photo : Alexandre DUDOUBLE.

[www.anbdd.fr](http://www.anbdd.fr)



# Biodiversité : quel contexte aujourd'hui en Normandie ?

Changement climatique : des effets déjà visibles !

**BIODIV' #90**  
**HEBDO**

Si on ne change rien :  
**30** jours de canicule par an,  
en moyenne, d'ici 2100 en 

QU'ELLE ÉTAIT VERTE  
LA NORMANDIE...



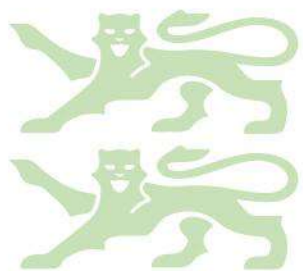
**BIODIVERSITÉ**  
**ANBDD**  
AGENCE NORMANDE  
CONNAÎTRE  
ET PRÉSERVER

**MERCI DE VOTRE ATTENTION !**

## **DELPHINE LOISEL**

Chargée de mission Réseau des gestionnaires d'espaces naturels  
[delphine.loisel@anbdd.fr](mailto:delphine.loisel@anbdd.fr) - 07 84 53 28 10

**[anbdd.fr](http://anbdd.fr)**



**Pierre EMILE, Office de Tourisme du Cotentin**

**COTENTIN UNIQUE PAR NATURE X NORMANDIE TOURISME**

# **BIODIVERSITÉ ET SPORTS DE PLEINE NATURE : COMMENT CONCILIER LES 2 ?**

- **CAS DE LA MISE EN PLACE D'UNE STATION DE TRAIL DANS LE  
COTENTIN**



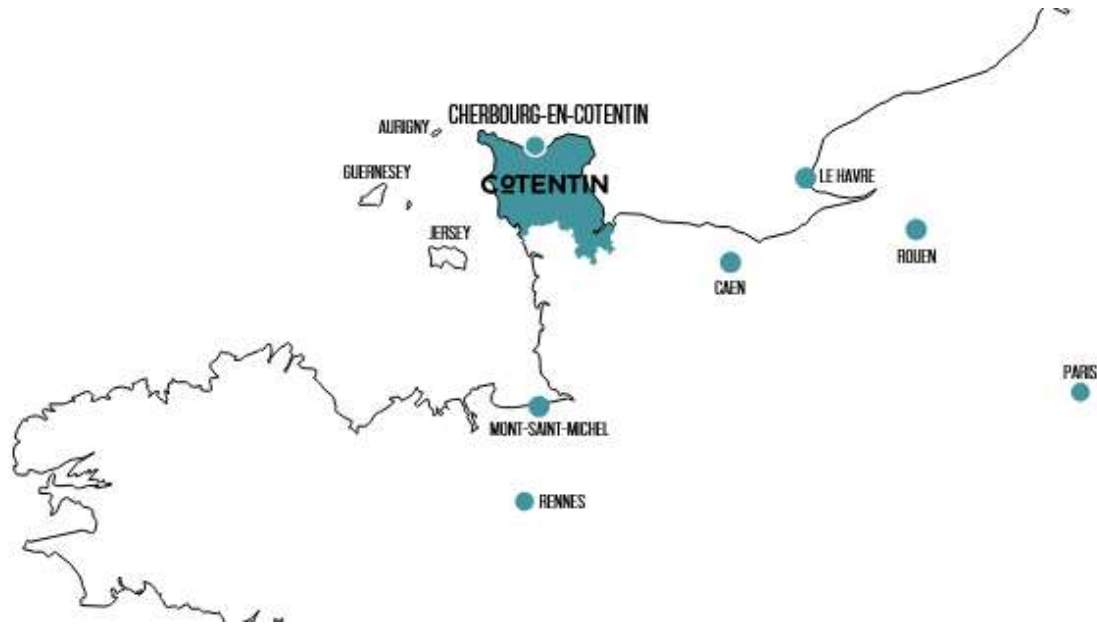
**10 FÉVRIER 2026**

**PIERRE EMILE  
CHARGÉ DE DÉVELOPPEMENT RANDONNÉE**

**OFFICE DE TOURISME DU COTENTIN**



# LE COTENTIN



### LES INCONTOURNABLES

**LES ROUTES TOURISTIQUES DU COTENTIN - TOURIST ROUTES**

- ROUTE DE LA BAUVILLÉ DE MONTAIGNE
- ROUTE DU VAL DE SAIRE
- ROUTE DES CAPS
- ROUTE DES MARAIS DU COTENTIN ET DU BISSIN
- ROUTE DES HAUTES
- GPSZS
- VOIE VERTE
- PARC NATUREL RÉGIONAL DES MARAIS DU COTENTIN ET DU BISSIN
- GÉOPARC LA HAGUE
- PALAISES - CLIFFS

**leCotentin**  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

**COTENTIN**  
UNIQUE 2005  
PARC NATUREL

Scannez et découvrez votre compagnon digital  
[nestoren.cotentin.fr](http://nestoren.cotentin.fr)

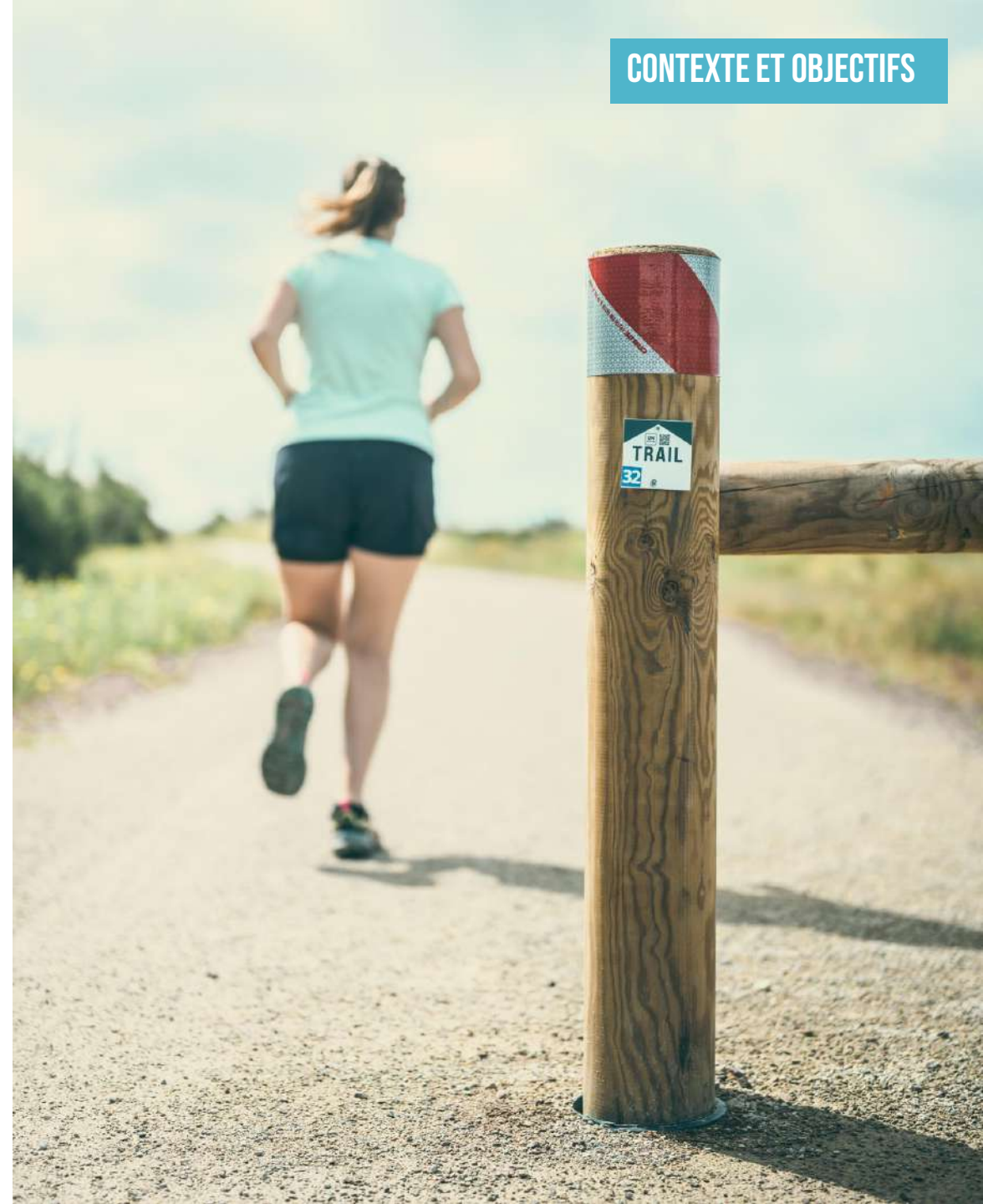
0 805 320 200 Service accueil personnalisé  
02 33 21 00 33  
02 33 45 14 34 Côte Ouest Centre Manche

0 5 km



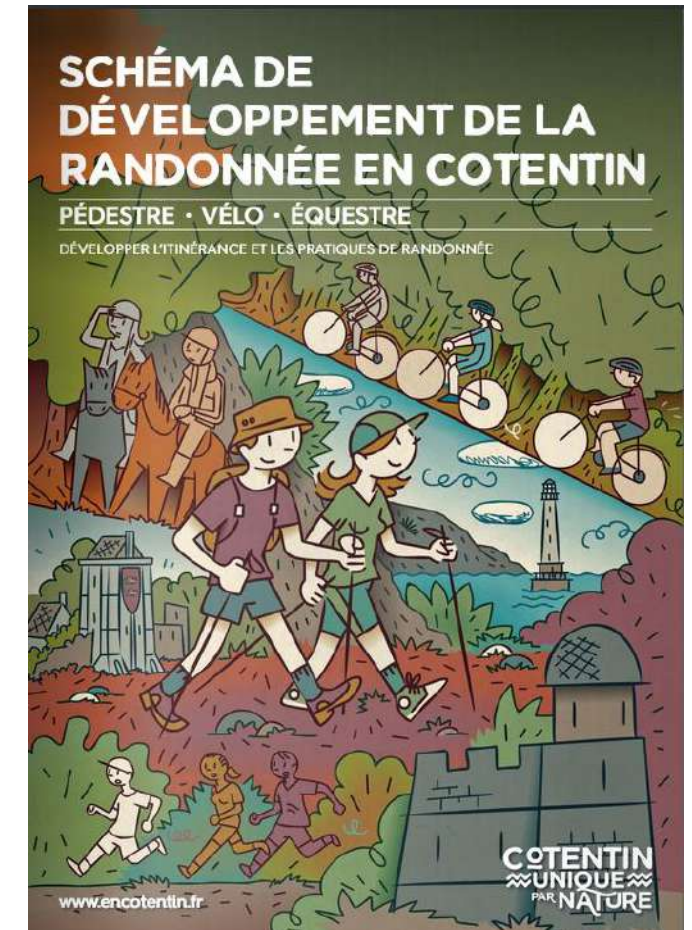
# CONTEXTE LOCAL ET OBJECTIFS DE LA STATION DE TRAIL

CONTEXTE ET OBJECTIFS



# UN SCHÉMA DE DÉVELOPPEMENT DE LA RANDONNÉE

La randonnée (pédestre, vélo et équestre) a été retenue comme une des **filères structurantes de la stratégie de développement touristique** de la Communauté d'agglomération du Cotentin.



# CONTEXTE LOCAL FAVORABLE À LA CRÉATION D'UNE STATION DE TRAIL

Le Cotentin : un **territoire déjà identifié** dans le milieu du trail :

- ✓ Des **événements existants** : nombreuses courses, Challenge Cotentin trail, Festival « le trail fait son cinéma »
- ✓ Nombreux **pratiquants** locaux
- ✓ **Visiteurs extérieurs** intéressés par ces pratiques en vogue : des attentes, des besoins d'être « guidés » : 1,4 millions de traileurs en France (chiffres clés du trail en France, 2022)

Un besoin identifié de **structurer une pratique** en fort développement



# OBJECTIFS DE LA STATION DE TRAIL COTENTIN

Définir des espaces de pratique dans le Cotentin, avec plusieurs parcours très proches géographiquement

Avoir une offre identifiée à plusieurs endroits du Cotentin

Avoir une offre complète et diversifiée en distance / difficulté / paysages

Limiter les conflits d'usage, gérer les flux

Sécuriser la pratique, améliorer la qualité des parcours





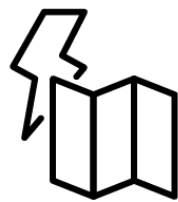
# MISE EN PLACE DE LA STATION DE TRAIL COTENTIN : MÉTHODOLOGIE ET CALENDRIER

MISE EN PLACE DE LA STATION DE TRAIL



# UNE DÉMARCHE INSPIRÉE DE ON PISTE ADAPTÉE AU COTENTIN

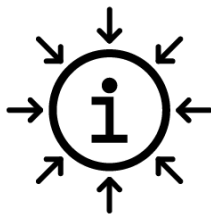
## BESOINS DES UTILISATEURS



**préparer**  
sa sortie  
**rapidement**



**être libre et  
en sécurité**  
dans sa pratique



**rassembler**  
toutes les infos utiles



**éviter**  
les mauvaises  
surprises



**protéger**  
son terrain de jeu

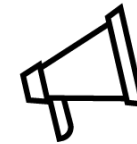
**ON PISTE**

# UNE DÉMARCHE INSPIRÉE DE ON PISTE ADAPTÉE AU COTENTIN

## BESOINS DES TERRITOIRES



**générer**  
des retombées  
économiques



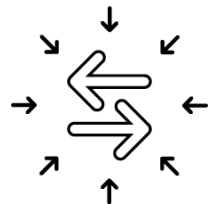
**promouvoir**  
Son territoire  
auprès des sportifs



**proposer**  
une offre outdoor  
et sportive  
**aussi** aux locaux



**valoriser**  
ses patrimoines  
naturels et culturels



**Gérer** les flux  
sur le territoire



**sécuriser**  
les pratiques  
sportives



**favoriser**  
une cohabitation  
entre tous  
les acteurs  
du territoire



# BESOIN D'UNE OFFRE STRUCTURÉE

Rando /Trail / Gravel : de plus en plus populaire >> beaucoup de néopraticiens :

- ✓ suivi de **tracés collaboratifs existants** :
  - ✓ souvent du collaboratif car peu d'offre structurée : des parcours pas « sûrs », pas de réflexion d'aménagement du territoire (fréquentation, flux, etc.)
- ✓ Suivi de **tracés empruntés lors d'événements**
  - ✓ Ces traces font souvent l'objet d'une convention de passage spécifique à l'événement : parfois des conflits d'usage, parfois un risque pour la reconduction de l'autorisation à l'édition suivante : Projet de Station de trail : complémentaire aux événements
- ✓ Suivi de **tronçons connus**, souvent par d'autres pratiques
  - ✓ Rando pédestre : s'aventurent sur des portions non idéales (dunes, espaces naturels, routes fréquentées, etc.) ou déjà fréquentées
  - ✓ Voiture : suivent des routes peu sécurisées
  - ✓ Allers-retours par méconnaissance de la faisabilité de boucles : moins d'intérêt + fréquentation accrue (conflits d'usage + érosion)



### Validation du principe de Station de trail

- Dès 2021 : Choix d'aboutir à un **Schéma directeur** des pratiques de randonnée et choix de **développer le trail**
- Fin 2023 : Choix de créer une **Station de trail**
- Début 2024 : Définition des **espaces de pratiques** et premières ébauches
- Février 2024 : **Rencontre des communes** potentiellement concernées
- Février-mars 2024 : Validation de principe par les communes
- Mars-avril et juillet-août 2024 : Échanges avec les **partenaires institutionnels** et autres (Conservatoire du littoral, SyMEL, Services de l'Etat) pour avis et premières préconisations
- 16/05/2024 : Organisation d'une **réunion de lancement globale** (communes, socio-professionnels, pratiquants, organismes environnementaux)

### Validation des parcours

- Printemps 2024 : Travail interne sur les **parcours**
- Printemps 2024 : **Echanges** sur les premières ébauches de parcours avec les communes puis les partenaires
- Dès juin 2024 : Organisation des **groupes de travail techniques locaux** (1 GT par espace de pratique) pour élaborer les parcours : selon l'avancée des validations et des échanges
- Dès juin 2024 : **Validation des parcours** par les membres des groupes de travail (envoi des éléments dans la foulée des GT)
- Juillet 2025 : **Validation officielle** des parcours par le **Conservatoire du littoral**

### Balisage des parcours

- Dès juin 2024 : **Autorisation par les communes** pour baliser les parcours
- Dès novembre 2024 : Début du **jalonement des parcours** (selon les autorisations)
- 1<sup>er</sup> semestre 2025 : **Inaugurations** des 5 espaces de pratiques (selon les validations)
- Juin 2025 : **Inauguration globale** de la Station de trail Cotentin
- Juillet 2025 : **Autorisation de balisage par le Conservatoire du littoral**
- Dès août 2025 : Echanges avec les gardes du littoral pour les **préconisations précises** de balisage
- Fin 2025 : **Fin du balisage** des parcours

#### En continu :

- ✓ Echanges avec **OnPiste**
- ✓ Echanges avec **d'autres destinations** engagées dans des démarches similaires
- ✓ Echanges avec les **communes et partenaires**
- ✓ Repérages **terrain**
- ✓ **Veille** de l'état du balisage

# ZOOM SUR LES GROUPES DE TRAVAIL

## Echanges préalables :

- ✓ Temps 1 : avec la **commune** : valoriser ou non tel endroit, avis, entretien
- ✓ Temps 2 : avec le **gestionnaire d'espaces naturels (Conservatoire du littoral, SyMEL)**

**Objectif** : définir les « **règles du jeu** » pour les groupes de travail à venir

## Un **groupe de travail** pour chaque espace de pratique

- ✓ Animation par **l'OT Cotentin**
- ✓ Importance cruciale de la **commune** et des **gestionnaires d'espaces naturels**
- ✓ Invitation aux **associations, pratiquants** et locaux sur la base d'une liste validée avec la commune
- ✓ Validation par les participants après transmission des documents finaux

**Objectif** : définir les parcours répondant aux attentes de tout le monde



# PRISE EN COMPTE DE LA BIODIVERSITÉ DANS UN PROJET DE STATION DE TRAIL

ESPACES NATURELS ET STATION DE TRAIL



# IMPACT ENVIRONNEMENTAL DU PROJET

## Globalement un intérêt environnemental

- ✓ Permet de mieux orienter les flux sur des portions choisies pour limiter les impacts négatifs sur des portions en tension ou hors piste
- ✓ Plusieurs parcours créés afin de mieux répartir les flux
- ✓ Des parcours créés sur plusieurs secteurs du Cotentin afin de mieux répartir les flux

Une pratique qui se développe : son accompagnement permet de limiter les impacts

## Mais un impact à ne pas négliger

- ✓ Potentiellement plus de fréquentation au global donc un impact sur le milieu
- ✓ Plus de fréquentation sur les parcours balisés

**Importance et rôle des gestionnaires d'espaces naturels en connaissance du territoire et des enjeux**

# ÉLÉMENTS CLÉS

- ✓ **Connaissance du territoire**, des secteurs en tension, des secteurs sensibles
- ✓ **Lien déjà fort** avec les organismes de protection de l'environnement et les gestionnaires
- ✓ Gestion par le Cotentin de **l'entretien** d'un linéaire important **de sentiers**
- ✓ Choix des zones à partir des lignes de transports en communs (lignes à 1€)
- ✓ Réflexion initiale sur des **ébauches de parcours** en tenant compte du contexte environnemental
- ✓ Vérification in situ des parcours
- ✓ Choix de n'emprunter **que des tronçons déjà existants** et déjà entretenus : pas d'ouverture de sentier
- ✓ Établissement de **préconisations** par les **communes** puis par les **acteurs de l'environnement**, en amont des ateliers de création de parcours
- ✓ Mise en place de **groupes de travail** de création de parcours avec la participation des acteurs de l'environnement (Conservatoire du littoral, Syndicat Mixte des Espaces Littoraux de la Manche, associations)



# UN BALISAGE NORMÉ

ESPACES NATURELS ET STATION DE TRAIL



Suivi d'une norme de balisage pour de la clarté, de l'homogénéité, et un impact visuel et environnemental limité

## Utilisation de la norme AFNOR AC 552 – T11

Norme permettant la cotation des parcours et l'harmonisation nationale des difficultés

Balisage normé  
Format 8x8 cm ou 12x12 cm  
Autocollant 2,3x2,3 cm



Utilisation dans la mesure du possible des **supports existants** (poteaux, mats, chicanes, etc.)

**Peinture sur supports naturels** en l'absence d'autre support (hors préconisations ponctuelles)

**Implantation de nouveaux poteaux** quand nécessaire



# QUELQUES ACTIONS CONCRÈTES DÉJÀ MENÉES

- ✓ Sur le secteur de La Hague :
  - **Groupe technique spécifique** avec les élus et services en charge de l'Opération Grand site de France et du Géoparc, du Sport et de la Vie Associative
  - **Présentation supplémentaire du projet** aux élus de la commune et session de questions-réponses
- ✓ Rencontre en vis-à-vis de **chaque garde du littoral** des secteurs concernés, avec travail sur carte
- ✓ Quelques **changements de parcours** suite à des doutes sur un impact environnemental potentiellement négatif
- ✓ Applications de **préconisations locales** pour le mode de balisage



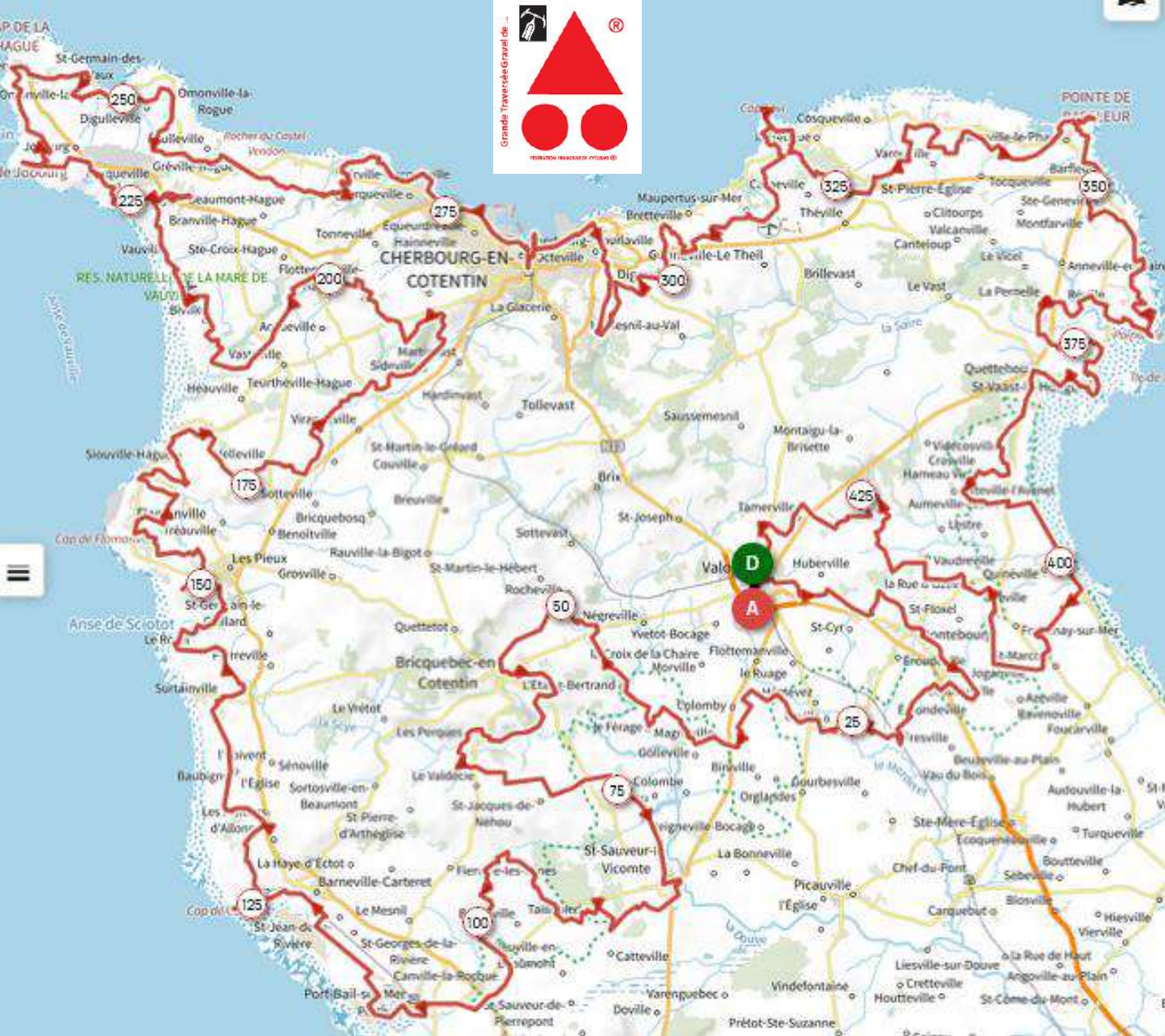
# UN ITINÉRAIRE GRAVEL POUR UNE ALTERNATIVE AU GR223

- ✓ La réglementation concernant la pratique du vélo n'est pas claire pour tout le monde
- ✓ Une partie du Sentier littoral est réservée aux piétons (SPPL = Servitude de Passage des Piétons sur le Littoral), d'autres portions sont interdites (cas de certains espaces naturels, arrêtés, etc.)
- ✓ Des conflits d'usage peuvent exister entre pratiquants
- ✓ Constat d'un besoin d'itinéraire bien défini pour répondre aux attentes des cyclistes (portions autorisées, paysages variés, voiries adaptées)
- ✓ Une bonne densité de chemins carrossables et petites routes pour permettre un grand itinéraire en gravel
- ✓ Un itinéraire balisé, valorisé sur internet, édité en topoguide



# TOUR DU COTENTIN EN GRAVEL

440 km – 8 étapes conseillées



Nom	Distance	Cotation difficulté
Valognes – Bricquebec-en-Cotentin	55,1	Facile
Bricquebec-en-Cotentin – Port-Bail-sur-Mer	55,2	Moyen
Port-Bail-sur-Mer - Diélette	54,8	Moyen
Diélette – Beaumont-Hague	56,8	Difficile
Beaumont-Hague – Cherbourg-en-Cotentin	59,5	Moyen
Cherbourg-en-Cotentin – Saint-Pierre-Eglise	47,3	Moyen
Saint-Pierre-Eglise – Saint-Vaast-la-Hougue	51,8	Facile
Saint-Vaast-la-Hougue – Valognes	58,5	Facile



# RÔLE DE LA COMMUNICATION



# UNE CARTE STATION DE TRAIL

## LE GR°223

### LE TOUR DU COTENTIN 253,1 km

WALK AROUND COTENTIN - EIN RUND UM DEN COTENTIN - TOCHT DOOR DE COTENTIN

435,6 km - Isigny-sur-Mer - Le Mont-Saint-Michel

**STATION DE TRAIL DU COTENTIN** Trail Station Cotentin

**Autour de Cherbourg-en-Cotentin** Near - Rund um - Rond Cherbourg-en-Cotentin  
Départs : Place Général de Gaulle (A), Château des Ravalets (B) et Centre aquatique d'Équandreville (C)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1 La Fauconnière<br>15,4 km / D+155 m (A)         | 6 Les bois de la Glacière<br>12,7 km / D+200 m (B) | 9 Les forts de Halteville<br>14,4 km / D+175 m (C)      |
| 2 Les vallons<br>14,4 km / D+255 m (A)            | 8 La grande bécasse est<br>32,3 km / D+530 m (B)   | 10 Les panoramas cherbourgeois<br>12,3 km / D+100 m (A) |
| 3 Les chemins du Becquet<br>16,6 km / D+290 m (B) | 7 Le plage de Querqueville<br>9 km / D+140 m (C)   |   |
| 4 Le Trottebec<br>19,8 km / D+170 m (B)           | 8 Le barrage du Rouland<br>24 km / D+345 m (C)     |   |

**Autour de Brix et Sottevast** Near - Rund um - Rond Brix & Sottevast  
Départs : Brix (A) et Sottevast (B)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 11 Les Guerrières<br>7,5 km / D+110 m (A)    | 15 Le mont à la Croisne<br>13,5 km / D+240 m (A)  | 16 Le bois aux fees<br>12,9 km / D+180 m (B) |
| 12 La forêt de Birx<br>16,5 km / D+280 m (A) | 14 A travers le bocage<br>23,5 km / D+350 m (A-B) |  |

**Autour de la Hague** Near - Rund um - Rond La Hague  
Départs : Beaumont-Hague (A), Gréville-Hague (B) et Vasteville (C)

- |  |  |   |
|--|--|---|
| 21 La vallée de la Sabine<br>19,7 km / D+150 m (A-B) | 23 Les landes<br>15,1 km / D+275 m (A)           | 25 Les dunes perchées et le bocage<br>22,3 km / D+425 m (C) |
| 22 Les falaises<br>20,1 km / D+880 m (A)             | 24 La baie de Quervière<br>11,1 km / D+210 m (B) | 26 Les pierres pouquèles<br>6,5 km / D+150 m (A)            |

**Autour de Barneville-Carteret et Les Moitiers-d'Allonne** Near - Rund um - Rond Barneville-Carteret & Les Moitiers-d'Allonne  
Départs : Carteret (A) et Moitiers-d'Allonne (B)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 31 La mère Denis<br>7,5 km / D+140 m (A)           | 33 Le Bourgboquet<br>3,7 km / D+130 m (B)     | 35 Du cap au bocage<br>16,3 km / D+180 m (A-B) |
| 32 Le havre de Barneville<br>18,9 km / D+200 m (A) | 34 Les trois moulins<br>15,9 km / D+235 m (B) | 36 Le cap de Carteret<br>19,5 km / D+98 m (A)  |

**Autour de Fermanville** Near - Rund um - Rond Fermanville  
Départs : Fermanville (A) et Fermanville (B)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 41 Autour du viaduc et de Carnville<br>6,4 km / D+125 m | 42 La lande et les bois de Fermanville<br>14,1 km / D+225 m | 43 Par anses et par vaux<br>25,3 km / D+645 m |
|---|---|---|

**BALISAGE** Waymarking - Markierung - Beweijwering

GR° - GRP° - TRAIL

**10 BONNES PRATIQUES**  
10 best practices - 10 gute Verhaltensweisen - 10 goede praktijken

- Vérifiez votre équipement - Check your equipment - Overcontrole de uw uitrusting
- Gardez votre chien en laisse - Keep dogs on a leash - Houden de hond aan de lijn
- Maintenez une distance avec la faune et refermez les barrières - Keep your distance from wildlife and close gates behind you - Houd de afstand van wild en sluit de deuren achter u
- Respectez les chemins réservés à certaines activités - Use only the paths allowed for your activity - Gebruik enkel de paden die voor uw activiteit zijn toegestaan
- Ne prélevez pas de plantes - Avoid removing anything from nature - Niet plukken uit de natuur
- Ramenez vos déchets pour les jeter plus tard - Take your rubbish with you - Neem uw afval mee naar een afvalcontainer
- Bivouac interdit dans certaines zones - Do not camp in unsuitable places - Bivakken is niet toegestaan op bepaalde plaatsen
- Suivez les parcours balisés - Respect marked out routes - Follow the marked routes
- Interdiction de faire du feu - Prohibition of making fire - Feuer machen verboden
- Stationnez uniquement dans les zones autorisées - Choose appropriate, authorized places to park - Parkeren is niet in alle plaatsen toegestaan

**LEGENDE**  
Map legend - Legenda der Karte - Legenda bij de kaart

- Départ Station de Trail On Piste
- Plages et dunes - Beaches and dunes - Strände und Dünen - Strand en duinen
- Falaises - Cliffs - Klippen - Kliften
- Zone boisée - Wooded areas - Wälder - Bosgebieden
- Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin - Regional Nature Park - Regionale Natuurpark
- Géoparc - La Hague - Geopark
- GR°223 Long hiking trail - Wandwegen GR° - Grote tocht
- Grandes Randonnées de Pays Tour de la Hague / Tour du Val de Soire / Tour de la Presqu'île du Cotentin Long quality hike - Große Landwegwege / Lange landwandeling
- Bureau d'Information Touristique Tourist information office - Büro für Touristen
- Gare - Railway station - Bahnhof - Station

La plupart des points de départ sont desservis plusieurs fois par jour par les bus Cap Cotentin ou le train (Votignes). Les lignes air-to-urbaines A à O sont accessibles au vélo.

0 805 320 200

www.rando-cotentin.fr

Suivez-nous sur @CotentinUnique

Download your hiking routes in GPX format  
Laden Sie Ihre Wanderkarten in GPX-Format herunter  
Download je wandroutes in GPX-Format

**ON PISTE**

RETROUVEZ TOUS LES PARCOURS DE LA DESTINATION SUR L'APPLI  
FIND ALL THE BEST HIKING ROUTES ON THE APP - ENTDECKEN SIE ALLE ROUTEN DER BESTENHIMME IN DER APP

Guidage Guidances - Navigaties - Navigatie  
Enregistrement activités Recording - Aktivitäten aufzeichnen - Activitat opschrijven  
Challenges Challenges  
Traces GPX GPX tracks  
100% gratuite 100% free - 100% gratis

onpiste.com

VERS CAEN

VERS PÉRIERS

VERS ST-LÔ

# BONNES PRATIQUES DE RANDONNÉE

Communication de **bonnes pratiques** sur plusieurs supports

- ✓ **Vidéos** des Bonnes Pratiques de randonnée : une dizaine de vidéos « décalées ».
  - But de sensibiliser aux bons comportements, avec un trait humoristique, tout en ajoutant des éléments réglementaires
- ✓ Liste des bonnes pratiques sur les **différentes éditions** (cartes rando, carte trail/gravel, magazine, etc.)
- ✓ Liste des bonnes pratiques sur les **panneaux de départ**

<https://www.encotentin.fr/activites/randonnees/conseils/>



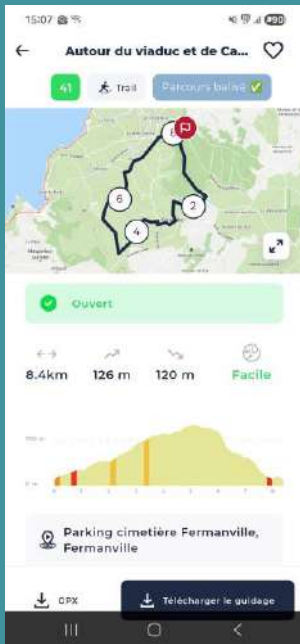
## 10 BONNES PRATIQUES

10 best practices – 10 gute Verhaltensweisen – 10 goede praktijken

-  Vérifiez votre équipement - *Check your equipment* - Überprüfen Sie Ihre Ausrüstung - Controleer uw uitrusting
-  Gardez votre chien en laisse - *Keep dogs on a lead* - Halten Sie Ihren Hund an der Leine - Houd uw hond aan de lijn
-  Maintenez une distance avec la faune et refermez les barrières  
*Keep your distance from wildlife and close gates behind you* - Halten Sie Abstand zu Wildtieren und schließen Sie Zäune wieder - Houd afstand van wilde dieren en sluit hekken
-  Respectez les chemins réservés à certaines activités  
*Use only the paths allowed for your activity* - Utzen Sie nur die für Ihre Aktivität freigegebenen Wege - Gebruik enkel de paden die voor uw activiteit zijn toegestaan
-  Ne prélevez pas de plantes - *Avoid removing anything from nature* - Entnehmen Sie keine Pflanzen- Neem geen planten mee
-  Ramenez vos déchets pour les jeter plus tard - *Take your rubbish with you* - Nehmen Sie Ihren Abfall für später mit - Neem uw afval mee voor later
-  Bivouac interdit dans certaines zones - *Do not camp in unauthorized places* - Bivakieren in bestimmten Gebieten verboden - Bivak verboden in bepaalde gebieden
-  Suivez le parcours balisé - *Respect marked out routes* - Folgen Sie der markierten Route - Volg de gemarkeerde route
-  Interdiction de faire du feu - *Prohibition of making fire* - Feuer machen verboten - Vuur verboden
-  Stationnez uniquement dans les zones autorisées - *Choose appropriate, authorized places to park* - Parken Sie nur in den erlaubten Gebieten - Parkeer alleen op toegestane plaatsen

# NUMÉRIQUE

- ✓ Présence sur le site et l'application **OnPiste** et sur le **site de l'OT du Cotentin** (rando-cotentin.fr)
- ✓ Présence également sur des **applications collaboratives** pour contrebalancer l'offre non officielle (Cirkwi, Komoot, etc.)



Ces outils permettent de :

- ✓ télécharger un fichier GPS
- ✓ imprimer un fichier PDF
- ✓ suivre les circuits grâce à la géolocalisation en direct.



**RETROUVEZ TOUS LES PARCOURS DE LA DESTINATION SUR L'APPLI**  
FIND ALL THE DESTINATIONS' ROUTES ON THE APP

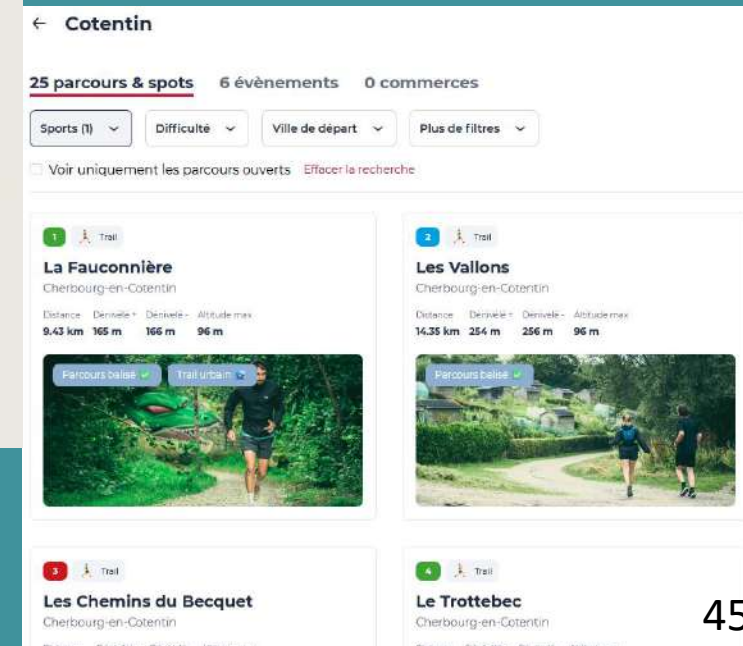
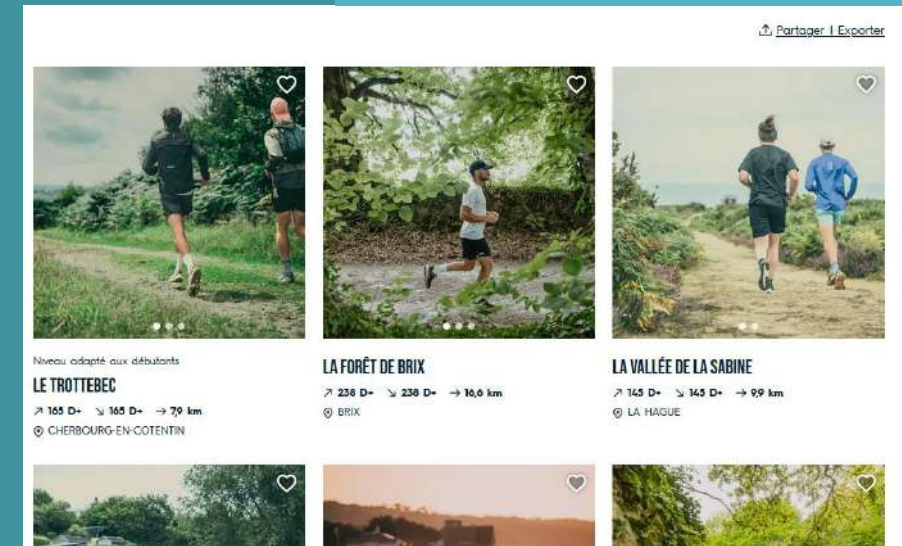
- 🗺️ Guidage / Guidance
- 📍 Enregistrement d'activités / Recording
- ⭐ Challenges / Challenge
- 📄 Tracés GPX / GPX Tracks

**100% gratuite / 100% free**

onpiste.com







Communication régulière sur les Réseaux sociaux et via des actus sur le site

# PANNEAUX DE DÉPART

## Stade projet

Un **panneau** au départ de chaque espace de pratique :

- ✓ Détail des parcours
- ✓ Informations pratiques (distance, profil altimétrique, balisage)
- ✓ Bonnes pratiques

Nécessitera :

- ✓ Mobilier adapté
- ✓ Autorisations de la commune et autres selon les cas (code de l'urba, environnement, MH, etc.)
- ✓ Diagnostic complet des services à disposition

**STATION DE TRAIL EN COTENTIN BRIX-SOTTEVAST**

**6 Parcours balisés**  
Marked routes

**PARCOURS / ROUTES**

- 1 La vallée de la Sabine**
- 2 Les falaises**
- 3 Les landes**
- 4 La baie de Quervièrre**
- 5 Les dunes perchées et bocage**
- 6 Les pierres pouquolées**

**LÉGENDE / CAPTION**

- 12 Numéro de parcours / Route number
- 13 Départs des parcours / Avenue-stap-park
- 14 Sentiers de parcours / Sentiers
- 15 Section à double sens / Two way section
- 16 Bar/Restaurant - Bar/Restaurant
- 17 Toilettes - Toilets
- 18 Commerces alimentaires - Food shops
- 19 Table de pique-nique - Picnic table
- 20 Parking - Parking

**BALISAGE / MARKUP**

- Direction / Direction
- N° de circuit / Circuit number
- Couleur = difficulté / Color = difficulty
- Balisage peinture / Marking paint
- Quillage / Arrière
- Entretien des sentiers / Path maintenance
- Challenges / Challenges
- Tracés GPS / GPS tracks
- 100% gratuite / 100% free

**LES 10 BONNES PRATIQUES / 10 BEST PRACTICES**

- Prenez vos déchets avec vous dans un sac pour les jeter plus tard / Take your rubbish with you in a bag so you can dispose of it later
- Evitez d'interférer dans certaines zones de repos / Avoid interfering in certain rest areas
- Respectez les chemins réservés à certains pratiquants / Respect the paths reserved for certain practitioners
- Ne gênez pas les autres / Do not disturb others
- Ne faites pas de feu / Do not make a fire
- Ne faites pas de bruit / Do not make noise
- Ne faites pas de bruit / Do not make noise
- Ne faites pas de bruit / Do not make noise
- Ne faites pas de bruit / Do not make noise
- Ne faites pas de bruit / Do not make noise
- Ne faites pas de bruit / Do not make noise

**NUMÉRO DE SECOURS 112**  
Par SMS 114

**Office de Tourisme de Cotentin**  
0 865 320 200

**HORMANDE TRAIL**

**Attitude Manche**

**leCotentin**  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

**COTENTIN**  
UNIQUE



# CONCLUSION



# EN CONCLUSION

- ✓ La structuration de parcours officiels permet de **limiter certaines dérives** sur des pratiques en plein développement : Conflits d'usage / impacts environnementaux / sécurité (érosion, routes, etc.)
- ✓ Intégration des gestionnaires d'espaces naturels **dès le début du projet ... et en continu**
- ✓ Mise en place de **groupes de travail** resserrés en ayant les « règles du jeu » en amont
- ✓ Une **communication globale** (y compris sur d'autres plateformes) sur les parcours pour encourager les utilisateurs à s'y rendre plutôt qu'aller dans des lieux non adaptés
- ✓ Une **anticipation des problématiques potentielles** (conflits d'usage, sensibilité, etc.) : par connaissance des lieux et des acteurs
- ✓ Échanges réguliers avec **d'autres destinations** engagées dans des démarches similaires, et avec les acteurs du territoire, notamment les **gestionnaires d'espaces naturels**
- ✓ Accepter de devoir **revenir en arrière** sur certains choix de parcours

**MERCI POUR VOTRE ATTENTION !**

**ET DISPONIBLE POUR VOS QUESTIONS**

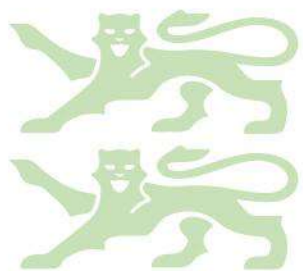


**10 FÉVRIER 2026 -  
WEBINAIRE DU TOURISME NORMAND**

**PIERRE EMILE  
CHARGÉ DE DÉVELOPPEMENT RANDONNÉE**

**OFFICE DE TOURISME DU COTENTIN**





**LUCE MUSSILLON, Suisse Normande Tourisme**

# 1000D Suisse Normande Trail



Evènement trail créé en 2021

Début novembre à Clécy en Suisse Normande (14)

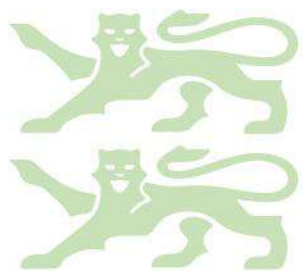
Co-organisation Suisse Normande Tourisme & Centre de pleine nature Lionel Terray

5 épreuves / 2 jours / 1600 participants / 85 bénévoles en 2025

Evènement traversant 2 espaces naturels sensibles et 1 zone natura 2000

## **Quelle prise en compte de la biodiversité ?**

- Choix de la date (fréquentation, impact)
- Consultation des acteurs publics et environnementaux (CD14, ENS, Natura 2000)
- Gestion des épreuves (parcours, balisage)
- Sensibilisation des participants (infos pratiques, inscriptions, départs, ravitaillements)



**Sébastien PROVOST**  
**Birding Mont Saint Michel**

# SEBASTIEN PROVOST - BIRDING MONT SAINT MICHEL

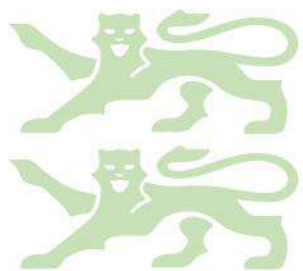


Témoignage d'un partenaire normand, [Expérience Normande autour de l'observation des oiseaux](#) en Baie du Mont-Saint-Michel intitulée « Sortie ornithologique en baie du Mont-Saint-Michel »





**QUESTIONS & ECHANGES**



**MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION !**



**COMITÉ RÉGIONAL DE TOURISME DE NORMANDIE**

La Filature - 26 rue Victor HUGO  
27000 EVREUX



Avec le soutien du Conseil Régional  RÉGION NORMANDIE