



Destination
Granville
Terre & Mer

Prenez le rythme des marées



Dossier de Presse 2025

RETROUVER SA VRAIE NATURE AU RYTHME DES MARÉES

Sommaire

- 4 | Vivre le spectacle des grandes marées
- 6 | Se révéler par la créativité au rythme des marées
- 8 | Revivre sa madeleine de Proust
- 10 | Se surpasser en pleine nature
- 12 | Se (re)connecter à la Destination Granville Terre et Mer
- 14 | Vivre avec la nature
- 16 | Se régénérer au rythme des marées
- 18 | Égayer ses papilles
- 21 | Checklist
- 22 | Agenda

Votre contact

Le service presse est à votre disposition pour répondre à vos demandes, préparer vos articles ou vos déplacements sur la Destination Granville Terre et Mer.
Maïwenn Poles, Chargée de la Presse
06 85 48 11 83 / presse@otgtm.fr

Ressources

Retrouvez tous nos dossiers et communiqués de presse sur notre salle de presse web :
www.tourisme-granville-terre-mer.com/espace-presse

Comment venir *nous voir* ↘

Par la route :

Rennes A84, sortie Granville, D973
Caen A84, sortie n°37, Granville/Gavray

Par le train :

Ligne quotidienne Paris-Granville toute l'année
Paris-Granville Gare Montparnasse : 3h30
Rennes-Granville : 2h
Caen-Granville : 2h

www.sncf-connect.com



Prenez le rythme des marées :
une invitation à ralentir, à reconnecter à soi,
et vivre des phénomènes naturels uniques,
en douceur !

En 2023, Granville Terre et Mer était la seconde destination française à recevoir le label international Green Destinations au niveau Or, reconnaissance par le Conseil mondial du tourisme durable, accrédité par l'Organisme Mondial du Tourisme, de la prise en compte collective de l'impact du tourisme sur un territoire par l'ensemble de ses acteurs. Impact qui se veut positif aussi bien sur le visiteur, sur l'environnement, que sur les habitants... Parce que Granville Terre et Mer est conscient de vivre au rythme de la nature, au rythme des marées comme nulle part ailleurs. Il en fait sa promesse, une promesse qu'il souhaite partager avec les générations futures.

Avec le plus grand marnage d'Europe, Granville Terre et Mer est le théâtre d'un spectacle grandiose à chaque grande marée. Comme les milliers d'oiseaux qui migrent chaque automne au moment des équinoxes, ce sont aussi les pêcheurs à pied qui affluent sur l'estran pour un retour à la nature et aux plaisirs simples... mais au risque de gâcher ce plaisir, la vigilance est de mise : les salariés volontaires de l'Office de tourisme l'ont compris en proposant de mettre leur compétence en matière d'accueil au service de l'estran pour sensibiliser à une pratique respectueuse et durable et gestion des flux. Ce premier mécénat de compétence touristique français, initié en 2024, tout comme l'inscription de son Carnaval au Patrimoine immatériel de l'UNESCO, sont illustratifs de la combinaison désormais recherchée entre plaisir et conscience, développement et préservation, entre terre et mer, pour un tourisme toujours plus durable.

Le lien géographique entre terre et mer, physiquement illustré par le Havre de la Vanlée, bout du Monde de la Destination, est en effet indissociable de l'expérience de la Destination.

« Prendre le rythme des marées » est une dynamique à adopter faisant écho à ce qui vient du ressac, invitant à la transition, à la créativité, à vivre des plaisirs simples souvent liés à l'enfance, à se laisser régénérer par les

éléments et respecter son environnement. C'est vivre une expérience unique par nature, différente des autres destinations, une promesse aux visiteurs tout autant qu'à ses habitants ou futurs habitants pour un ancrage plus fort.

Une stratégie d'équilibre assumée

C'est donc fiers et conscients, qu'en cette fin 2024, les élus de la Destination ont adopté le premier schéma d'équilibre du tourisme, ainsi nommé pour la première fois en France.

Granville terre et mer montre désormais la voie aux territoires désireux de respecter un équilibre entre ressources préservées dont font partie les habitants, et développement maîtrisé, dans ses flux saisonniers et géographiques, en phase avec les attentes croissantes des visiteurs en quête d'expérience de plus en plus positive.

Avec le renouvellement du Label en perspective, 2025 sera l'occasion de démontrer, dans cette démarche de progression, que les efforts se poursuivent et que la prise en compte est de plus en plus grande, de plus en plus large au bénéfice de tous.

Vivre le spectacle des grandes marées

Baie du Mont Saint-Michel



Sur la Destination Granville Terre et Mer, les plus grandes marées d'Europe génèrent un marnage pouvant atteindre jusqu'à 14 mètres, offrant des spectacles naturels uniques plusieurs fois par jour. Depuis les falaises de Champeaux ou de Carolles, l'immensité de la baie complètement découverte forme un écrin majestueux pour le Mont-Saint-Michel qui s'en détache. À l'équinoxe d'automne, le ballet postnuptial des 500 000 oiseaux migrateurs accompagne la mer, qui remonte, silencieusement, et se faufile dans le bocage normand. Six heures plus tard, l'archipel de Chausey se découvre, révélant des centaines d'îlots et des paysages lunaires qui disparaissent doucement au rythme des marées. Des phénomènes à ne pas manquer à certaines dates de l'année seulement.

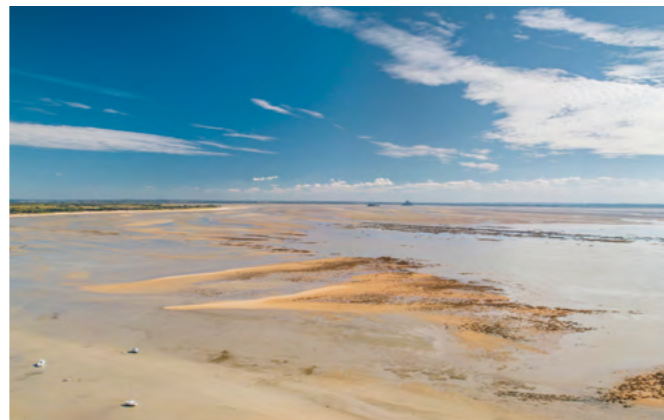
+ Zoom sur

LE PHÉNOMÈNE DES MARÉES

La mer est synonyme de marées, mais selon l'endroit où elle se situe, les mouvements diffèrent. À Granville Terre et Mer, le marnage, c'est-à-dire la différence de hauteur entre la marée haute et la basse basse peut atteindre 14 mètres, offrant ainsi des marées spectaculaires qui découvrent le rivage sur une grande distance.

Les marées de la Manche sont particulières, influencées par celles de l'Atlantique, qui se propagent sous forme d'ondes venant se refléter perpendiculairement contre la presqu'île du Cotentin. Ce phénomène amplifie considérablement l'amplitude des marées dans la baie du Mont-Saint-Michel. La spécificité des marées de la baie de Granville s'explique par la configuration des côtes, l'orientation des vents, la pression atmosphérique et la topographie des fonds marins. Ces mouvements d'oscillation sont particulièrement intenses lors des équinoxes et plus modérés pendant les solstices.

L'équinoxe intervient seulement deux fois dans l'année, lorsque le soleil est exactement au-dessus de l'équateur et où le jour et la nuit sont de durée égale. Ce phénomène entraîne des coefficients de marée allant jusqu'à 117. En mars, du haut des falaises de Champeaux, il sera possible d'observer cet événement spectaculaire.



Vivre le spectacle des grandes marées 2025

Février	Coefficients
Vendredi 28	104
Mars	
Samedi 01	108/110
Dimanche 02	111/109
Lundi 03	107/102
Samedi 29	104/109
Dimanche 30	112/114
Lundi 31	114/111
Avril	
Mardi 01	107/102
Dimanche 27	101/105
Lundi 28	108/108
Mardi 29	107/105
Mercredi 30	101
Septembre	
Lundi 08	101
Mardi 09	106
Mercredi 10	105
Octobre	
Mardi 07	109
Mercredi 08	112
Jeudi 09	108
Novembre	
Mercredi 05	107
Jeudi 06	109
Vendredi 07	108
Décembre	
Vendredi 05	101
Samedi 06	101

À Granville Terre et Mer, les lumières évoluent au rythme des marées, des heures de la journée et des saisons, chaque spot offre un spectacle naturel différent.

3 spots pour vivre le phénomène des grandes marées

- En automne, du haut de la pointe du Roc à Granville, les habitants et visiteurs assistent à des couchers de soleil aux tonalités rouges, roses et orange. Les jours où les vents du large soufflent, la marée remonte avec puissance vers les côtes, offrant le spectacle de la mer s'écrasant avec forces sur les rochers ou la digue du Plat Gousset.
- Depuis les falaises de Champeaux, avec les vents de terre, il est possible d'observer la mer se retirer tranquillement, découvrant largement la baie ou au contraire reconnaître le mascaret, cette fameuse vague qui précède la montée des eaux.
- En mer, c'est à 9 milles des terres à l'archipel de Chausey que le phénomène est le plus gigantesque avec un marnage atteignant jusqu'à 14 m, laissant alors se dévoiler jusqu'à 365 têtes de roches dans une ambiance lunaire.

1 spot pour admirer le ballet post-nuptial des oiseaux migrateurs

- L'automne, c'est aussi la période du ballet postnuptial de 500 000 oiseaux migrateurs au-dessus des falaises de Carolles. Depuis le sentier douanier sur le GR223, il est alors commun d'observer les oiseaux prendre leur envol et écouter la mer se synchroniser aux chants des oiseaux : un phénomène naturel impressionnant où le vivant et les éléments s'harmonisent.



La discrétion est de rigueur, les sentiers sont balisés pour que les visiteurs restent sur les chemins et permettent à la faune et la flore de vivre leur vie au rythme des marées.

Se révéler par la créativité

Au rythme des marées

Territoire d'enfance de Christian Dior, Granville Terre et Mer inspire les artistes d'hier et nourrit les talents montants de la jeune génération. La position géographique particulière de la Destination, sous l'influence des marées, offre des variations de lumières continues et des conditions exclusives propices à la créativité pour apprendre ou réapprendre à faire par soi-même que l'on soit artiste débutant ou confirmé, ou juste désireux de dévoiler ses talents.



Tufter la laine des moutons, non loin des pré-salés

Plus connue sous le pseudo **Romy**, Romane Regnault propose des ateliers d'initiations de deux jours ou d'une demi-journée, pour tester ses talents de tufteur. Installée dans son atelier-boutique depuis un peu plus d'un an rue Couraye, cette jeune artiste s'inspire de femmes artistes du XX^e siècle telles que Nikki de Saint-Phalle, Yayoi Kusama et de l'environnement qui l'entoure.

Le tufting, processus de création artisanal consiste à insérer des fils de laine dans une toile tendue sur un cadre en bois à l'aide d'un pistolet à tufter. Romane commence par dessiner au feutre la forme et les détails de la future pièce puis une fois tuftée, elle procède à la tonte pour apporter du relief. 30 pelotes de laine sont nécessaires pour fabriquer un tapis. Granvillaise, elle se sent ancrée et a créé une collection nommée "Granville", coquille St Jacques, bulots, pour une décoration murale ou en dessous de plats.

“ J'aimerais que les gens retiennent que mon travail est engagé, que ce soit pour le choix des matières naturelles ou celui du travail artisanal français. ”



Créer son cosmétique au Château de Chanteloup

Cultivatrice de plantes aromatiques et créatrice de cosmétiques naturels, Sandra transmet lors de ses ateliers les secrets de création de cosmétiques sains et naturels. Dans les jardins du Château de Chanteloup, Sandra cultive ses plantes aromatiques et les transforme en une gamme de cosmétiques bons pour la santé et l'environnement. De la cueillette des fleurs, à la création de macérats huileux, baumes pour la peau, Sandra accompagne **les apprentis formulateurs** dans l'univers de la cosmétique naturelle.

Devenez "nez" d'un jour au musée Christian Dior

Dans la villa d'enfance du couturier Christian Dior, Jeanne-Claire transmet avec passion l'histoire de la parfumerie. Elle explique les notes olfactives, les notes de tête, de cœur, de fond autour des différents senteurs, muguet, jasmin, bergamote... Chaque odeur rappelle un souvenir, une émotion. Puis vient le temps de **la création du parfum**.



Créer sa céramique au naturel

A Mesnil-Aubert, **Alice céramiste** s'inspire de la nature qui l'entoure. A 15 minutes de la mer, elle puise son inspiration dans la forêt, les arbres, les animaux. Elle modèle à l'identique des troncs, des branches... c'est sa façon de montrer l'attachement qu'elle a envers son environnement qui est fragilisé et de le marquer dans le temps. Dans son atelier, elle travaille le grès qui est une matière rustique, franche, qu'on travaille avec le corps, ou les inattendues sont appréciées. Elle expose ses pièces dans la galerie de Valérie Le Merrer, peintre granvillaise, dans la rue des Juifs. Alice propose des cours hebdomadaires qui permettent de suivre l'évolution artistique et technique des élèves.

“ Mon moment préféré, c'est l'atelier, quand j'ai les mains dans la terre et que je donne vie à une idée. ”

Designer ou défiler avec Amour Collective

Marque inclusive née à Granville, Amour Collective confectionne des vêtements à base de tissus récupérés chez les habitants. Sa créatrice, Cassandra Lemeilleur a habillé Daphné Bürki pour l'arrivée de la flamme olympique et permet aux mannequins, âgés de 18 à 100 ans, aux profils atypiques, castés sur le territoire, de défiler dans des lieux emblématiques de la Destination, comme les jardins de la maison Christian Dior ou encore sur la digue du Mont-Saint-Michel. Lors de la visite "**Saveurs et Créateurs**", proposée par l'Office de Tourisme, Cassandra accueille les participants dans son atelier, afin de partager les secrets de création et les astuces pour réutiliser les tissus oubliés.



Faire son pain à l'ancienne à la Croix Paqueray

S'inspirant des secrets de la vallée des peintres, Antoine, boulanger, féru d'histoire, fait découvrir l'univers du pain à l'ancienne et au levain naturel à qui veut mettre la main à la pâte ! **Les apprentis boulangers** d'un jour pétrissent, façonnent et enfournent différents types de pain, dans une ambiance conviviale, avant de repartir avec leur fournée.



La Destination compte de nombreuses recycleries pour créer à partir de matières recyclées. Les hébergeurs sont invités à s'en inspirer et confirmer l'identité locale dans leur décoration intérieure.



Revivre

sa madeleine de Proust

Rire, défier les règles, se retrouver en bande, être insouciant, se grimer, créer de bric et de broc, se lécher les doigts, sont la promesse de Granville Terre et Mer, toute l'année... Pour faire ressortir l'enfant qui sommeille en chacun, comme à l'occasion de son Carnaval annuel, classé au patrimoine mondial de l'Unesco.

Je vis

le carnaval sur un char

Depuis 151 ans, le carnaval de Granville, événement classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, anime les rues de la ville durant les 5 jours qui précèdent mardi gras. L'expérience "Je vis le carnaval sur un char" à nouveau proposée en 2025 par l'Office de Tourisme, offre une immersion totale sur l'un des 47 chars de la cavalcade, au cœur de l'un des événements emblématiques de la Destination qui réunit plus de 150 000 carnavaliers chaque année. Concert d'ouverture, déambulation dans les rues, parade sur un char, déguisements, participation à la grande cavalcade et batailles de confettis sont au programme pour quelques heureux néophytes privilégiés.

Les Sorties de bain

répandent le bonheur dans les rues

Tous les ans début juillet, arts du cirque, théâtre, danse, musique ou magies, plus de 45 spectacles attendent le public dans les rues de Granville. Le Festival est désormais classé parmi les 10 meilleurs festivals français des arts de la rue. Les compagnies in et les compagnies out se représentent dans différents lieux de la ville, sur le port, au cœur de la ville, face à la plage, au théâtre marin. Pendant 4 jours, plus d'une centaine de représentations sont proposées par des artistes passionnés venant des quatre coins de la France, parfois d'Europe avec l'envie de transmettre leur plaisir de jouer.

23^{ème} édition des Sorties de bain - 3 au 6 juillet 2025



Réapprendre à faire le clown ++

À Saint-Pair-sur-Mer, la culture circassienne fait partie des traditions. Le festival **Second Geste** est le rendez-vous des adeptes et curieux de l'art du cirque. Ce festival est accessible à tous publics, et ravit les petits et les grands. Second Geste, ce sont des souvenirs de jeunesse retrouvés, des émotions du rire aux larmes, de la surprise, de la poésie sous toutes ses formes. Quatre spectacles sur deux jours, des stages pour s'essayer aux arts du cirque, qui font écho à des souvenirs d'enfance.

Festival Second geste - 17 au 21 octobre 2025

Quand les OFNIS

Preennent vie sur l'eau, qui rêve?



Unique en France, la célèbre **course d'Objets Flottants Non Identifiés** aura lieu sur la plage de Saint-Martin-de-Bréhal pour la 25^{ème} année. En plus de profiter des concerts et animations, les participants se jettent dans la mer avec leur embarcation pour une régata loufoque avec l'espoir que leur annexe imaginée pour l'occasion flotte. Lors de ce carnaval de la mer, les spectateurs assistent à la course "des joyeux baleiniers de la Saint-Martinade" qui s'élancent avec des bouées baleines en pleine mer dans l'espoir de gagner leur poids en moules, bien plus gourmand que le poids en bonbons d'antan !

Fabrique à souvenir sur les terrasses

Nouveauté 2024 : Fusion, nouveau bar à cocktail rue des Juifs à Granville offre une sélection de cocktails sortie de leur imagination inspirée des classiques Paloma ou Moscow Mule, accompagnés de tapas aux saveurs exotiques.

Face à la mer, **le Rayon Vert** à Saint-Pair-sur-Mer on propose des assortiments bulots, huîtres, charcuteries, et fromages locaux les pieds dans l'eau au son de concerts live. Pour une ambiance un peu plus branchée, **le bar La Cale** à Granville propose des burgers, tapas et un choix varié de bières pressions locales. DJ, stand up, soirées à thèmes ou soirée d'arômes, tout le monde se retrouve à La Cale. Chaque été, **chez Maguie** installe sa Guinguette granvillaise face au port sous les étoiles.

Mini-golf pour mini-nous

Le mini-golf ne signifie pas mini-défi, encore moins lorsqu'il propose aux joueurs de la Destination des particularités uniques. Jeux en bois, balles de golf qui s'illuminent à la tombée de la nuit...

le **GREEN-MINI-GOLF** de Saint-Aubin-des-Préaux réveille le côté joueur de chacun dans des ambiances variées.

Un tarif bas carbone est proposé (nouveauté 2024) aux joueurs qui viennent marquer les 18 trous à pied, à vélo ou en bus.



Se laisser aller au caprice d'une glace

Chocolatiers de père en fils depuis 1946, la famille **Yver** sait éveiller les papilles des enfants qui sommeillent en chacun. Avec un parfum nouveau chaque année, et grâce à son point de vente sur la digue, on transgresse allègrement les interdits et on se lèche volontiers les babines ! Le glacier propose plus de 60 parfums chaque année **et une nouveauté chaque saison : vanille croustillante à la praliné fleur de sel, en 2025**



Granville Terre & Mer
Se surpasser
 en pleine nature

A l'instar des nombreux oiseaux migrateurs qui chaque année survolent la Destination, ou encore de ces pionniers en Wingfoil qui se sont lancés sur ses vagues, voler sur la Destination Granville Terre et Mer semble presque naturel grâce à ses conditions naturelles parfaites pour la pratique ! Destination nautique exemplaire, le spectre des activités à faire sur, dans ou sous l'eau garantissent un shot d'air iodé et des sensations pour les chevronnés ou les débutants amateurs de challenges, tout en sécurité. Côté terre, les possibilités de se dépasser sont nombreuses ; à pied, à cheval ou à vélo, plus de 500 km d'itinéraires balisés au dénivelé varié pour tous les niveaux (de débutant à expert) permettent de se challenger dans des paysages intérieurs normands typés et préservés.

→ Galoper sur la plage !

Gérante de la **Cavalerie d'Andréa** à Saint-Pair-sur-Mer, Andréa aime partager sa passion pour le monde équin. À travers la Vallée des Peintres, **Andréa** initie les débutants aux techniques du pas. Pour les cavaliers confirmés, direction le bord de mer, pour une chevauchée au galop et des sauts au-dessus de l'embouchure du Thar. Au trot dans les chemins bocagers, technique et attention sont requises. Une façon sportive de découvrir la Destination et le monde de l'attelage. (Juillet - Août, les passages sur la plage sont interdits pour des raisons de sécurité)

→ Nager autour du Roc

Le Tour du Roc est une course en eaux vives qui rassemble tous les ans, plus de 200 nageurs. Les compétiteurs s'élancent en pleine mer depuis l'avant port de Granville pour rallier à la nage la plage du Plat Gousset en contournant la pointe du Roc sur laquelle trône la HauteVille de Granville. Pendant deux jours, les nageurs se jettent à l'eau pour se surpasser sur 5km, 1km ou en relais 4x1000m, sous les encouragements de plus de 2000 spectateurs.



→ Voler comme un oiseau au dessus de la baie du Mont Saint-Michel

Léo, passionné de parapente depuis 17 ans et moniteur diplômé propose des **baptêmes de parapentes** accessibles de 5 ans à 99 ans au-dessus des falaises de Champeaux, de Carolles ou aux abords de la Haute ville. Une façon de découvrir différents points de vue la Destination et d'oser prendre son envol. Quand les conditions le permettent, Léo laisse un instant les commandes au passager, l'occasion de se mettre dans la peau d'un pilote.

→ Pagayer pendant les grandes marées sur la route submersible

Moniteur de kayak, Gaël propose une initiation pour appréhender les marées au "bout du monde" dans le Havre de la Vanlée. Pendant 2h, **les kayakistes naviguent** à la force des bras dans ce site, classé Natura 2000, entre salines, bancs de sables et herbus jusqu'à la route submersible recouverte à marée montante.



→ Balade en pirogue dans les moulières de Saint-Martin-de-Bréhal

Nouveauté 2025 : Au départ de la base nautique de Bréhal, Cédric accompagne un petit groupe en pirogue, pagayant à travers les moulières de bouchot, découvrant au plus proche les métiers de la mytiliculture. Après ce jeu d'équilibre, une pause gourmande aux produits de saison et locaux est offerte aux participants.

→ Fouler les sols historiques de la Destination

Les salines tout-terrain offrent 34 km de circuits aux coureurs et **vététistes** qui veulent s'éclater sur les chemins littoraux normands, dans le respect des sentiers et de la nidification du gravelot à collier interrompu. Du côté des terres, ce sont 33 km de chemins historiques qui traversent les hameaux normands, et 25 km de parcours à travers la forêt de La Lucerne, menant à la découverte de l'Abbaye de l'ordre des Prémontrés, unique en France, et des souterrains du Py Park, cible de plusieurs bombardements durant la Seconde Guerre mondiale.



Une carte interactive permet de localiser les membres du réseau "Gourde Friendly" répartis sur tout le territoire. Grâce à un QR code, les visiteurs peuvent facilement identifier les commerces, bars et restaurants partenaires où ils peuvent remplir leur gourde gratuitement.



Se (re)connecter

à la Destination Granville Terre et Mer

Sur les ports, dans le bocage, autour de tables animées, dans les Granvillières, au coin d'une rue ou au bout du monde, les pêcheurs, chefs, éleveurs, apiculteurs, habitants, fiers de leur territoire ont à cœur de transmettre leur savoir et leur histoire. S'arrêter au détour d'une rencontre, c'est s'offrir un moment de complicité pour apprendre et échanger, composante du bien-être, qu'il est aisé de partager sur la Destination.

Dormir

dans une Granvillière

Marc et Christine, propriétaires du **Logis d'Equilly** accueillent depuis 2005, les visiteurs en famille ou entre amis dans une Granvillière, ancienne maison d'armateur ayant appartenu à un lieutenant de frégate qui embarquait à Granville pour partir à la pêche à la morue. Situé à Equilly dans le bocage normand, Marc partage l'histoire de ce lieu patrimonial à l'architecture unique et la vie des familles des marins qui ont marqué ce site. Les visiteurs auront l'occasion de dormir dans la chambre de l'Amiral ou de de la Tour dont le décor témoigne de l'histoire de ces lieux.

Travailler comme

une abeille de bord de mer

A Carolles, Jacky Lebon partage sa passion pour les abeilles avec les curieux. Il accueille petits et grands pour une **découverte de la vie de l'abeille** en bord de mer. Équipé d'une combinaison d'apiculteur, les appréhensions s'estompent rapidement. A l'ouverture de la ruche, Jacky montre que les abeilles ne sont pas agressives et invite à regarder d'un autre oeil tout cet écosystème. La récolte du miel effectuée, Jacky offre un échantillon de miel sucré et iodé, du travail accompli.



Etre fier

d'être avec un âne !

Au domaine D'Esthine à Carolles, se trouve l'Asinerie de Brigitte Pieau. Reconnue depuis 1997 par le ministère de l'Agriculture, on n'y trouve que des ânes du Cotentin. Brigitte propose aux amateurs de préparer cet âne typique, tout en contant l'histoire de ces quadrupèdes utilisés dans les petites exploitations agricoles de basse-normandie. L'animal étrillé, le petit groupe part en direction des chemins bocagers de la Destination jusqu'à la plage de Carolles en passant par la vallée du Lude. Le domaine d'Esthine propose également du savon au lait d'ânesse à la boutique du domaine.



La visite phare

repensée pour tous

Perchée sur son roc, la Haute ville et ses remparts se racontent et s'adaptent. **Dominic guide** depuis plusieurs années de nombreux groupes dans les ruelles pavées de la ville de Granville pour en conter l'histoire et l'héritage de la Guerre de 100 ans à nos jours. **En 2025, le parcours est repensé et le circuit culturel est adapté au handicap.**



Apprendre les marées

C'est sur le site Natura 2000 du **Havre de la Vanille**, autrement appelé le bout du monde, à Bricqueville, que Dominic guide de petits groupes à la découverte d'un écosystème riche et fragile. L'influence des marées, de l'homme, de la faune et la flore sur ce lieu sauvage permet de comprendre le lien qui nous unit à la nature qui entoure.



Les aménagements cyclables et le réseau de bus gratuit Néva facilitent les déplacements sur la Destination Granville Terre et Mer, à la rencontre des gens d'ici.

Vivre avec la nature

Donner à la nature autant que ce qu'elle nous apporte, sur Granville Terre et Mer, deuxième Destination française à avoir obtenu le Label Green Destinations, c'est une lapalissade... Ici, vivre au rythme des marées c'est prendre soin de cet écosystème, voire laisser une empreinte positive, comme pour la pêche à pied : plus juste, moins agressive, réalisée à la marque, qui préserve les ressources et leur permet de se régénérer.



Une pêche à pied de loisir responsable respecte les règles :

- Le matériel : non destructeur, pied à coulisse, épuisette, griffe à 3 dents, sel.
 - Les gestes : uniquement sur les sites autorisés, pendant les périodes autorisées, en respectant les tailles et quotas fixés, et en remettant les rochers à leur place.
- A noter que le travail de respect est le même auprès des campings-caristes invités à rester sur les parkings au moment des grandes marées.



Apprendre à pêcher la palourde "à la marque"

Maxime de l'association Avril, accompagne les amateurs de pêche à pied sur l'estran pour partager les bonnes pratiques. **La pêche à la marque** ou au doigt et à l'oeil consiste à repérer les marques laissés par les palourdes et glisser le doigt dans le sable pour atteindre la palourde juste avec les mains. Une fois la palourde cueillie, il faut vérifier la taille et ne pas en ramasser plus que le quota autorisé. Une manière de prendre le temps et de pratiquer une pêche à pied durable pour en profiter encore de nombreuses années.

1^{er} mécénat de compétences tourisme en France

L'Office de Tourisme s'est engagé depuis 2024 auprès de l'association Avril dans un mécénat de compétences visant à renforcer la sensibilisation des pêcheurs à pied de loisir dans la baie. Six salariés volontaires, formés, rencontrent les pêcheurs à pied de loisir sur l'estran pour les sensibiliser aux pratiques d'une pêche durable. Les informations collectées alimentent l'Observatoire Manche Mer du Nord. L'Association Avril, en partenariat avec l'association APP2R, mène depuis 2014 des actions de sensibilisation et d'information en faveur d'une pêche à pied de loisir durable dans le département de la Manche.

L'Accueille cueille les bonnes volontés

Mae et Gautier accueillent habitants et visiteurs dans un lieu éclectique mêlant seconde main, sculptures artistiques et jardins pédagogiques. Ils partagent leurs connaissances de pépiniéristes et d'artistes à l'occasion d'ateliers sur la terre crue, ou de fabrications en bois. Engagés pour la Destination, ils organisent, selon les saisons, des sessions de cueillette, accueillent des woofers et mettent en place des collectifs pour planter des haies bocagères favorisant la biodiversité. Sur leur ferme, tout est pensé dans une démarche de récupération : panneaux solaires, récupérateurs d'eau, matériaux écologiques.

Woofing à La Chèvre Rit

60 chèvres, lapins, poules, cochons et moutons cohabitent à **La Chèvre Rit**, une ferme pédagogique située à La Basle, près de Granville. Manu et Manon, rejoints par Céline et Alex, accueillent visiteurs amateurs, scolaires ou woofers autour d'animations et d'ateliers pour transmettre leurs savoirs sur la transformation fromagère et le maraîchage. Dans l'ancienne salle de réception, le chef Julien propose une cuisine simple et de qualité, bio, élaborée avec des produits directement issus du potager. La boutique permet de repartir avec le fromage de la ferme, des oeufs, des fruits et autres produits de saison.





● Méditer ou dormir au chant des oiseaux

Sébastien Provost, guide ornithologue de Birding Mont Saint Michel, propose une **expérience multisensorielle** en pleine nature, à la rencontre des oiseaux. L'expérience commence dans les sous-bois de la vallée du Lude, où Sébastien invite les participants à écouter les sons environnants mêlés aux chants des oiseaux. Avec son microphone parabolique, il initie les participants à associer un son à une espèce, dans un cadre apaisant offrant une vue sur le Mont-Saint-Michel.

Le camping Lez Eaux à Saint-Aubin-des-Préaux accueille les visiteurs au coeur du parc du **Château Lez Eaux**, un domaine de 12 hectares entouré de verdure, riche en espèces arborées, abritant des rouge-gorges, des fauvelles à tête noire et des mésanges. De l'emplacement classique à la location de spa, en passant par les cabanes dans les arbres pour une immersion confortable en pleine nature, les visiteurs peuvent profiter d'une balade initiatique proposée par Sébastien.

● Se laisser voguer sur les vagues

Franck, skipper professionnel du Mangrove, prend soin de ses passagers et les **embarque vers les îles Chausey** depuis le port de Granville. En fonction de la basse mer, un mouillage isolé est choisi dans l'archipel. Une fois l'ancre jetée, Franck prépare l'escale gourmande : huîtres, moules, camembert...des produits locaux Granville Terre et Mer.



Se régénérer

au rythme des marées

Avant le lancement de nouvelles offres régénératives en 2025, la Destination poursuit son invitation à se régénérer au rythme de la nature sur l'archipel de Chausey ou dans la forêt de la Lucerne. Réapprendre à dormir au son des vagues, dans les arbres, ou s'initier au bain de mer vivifiant en hors saison lorsque les foules sont rentrées.

● Bains de mer régénérants en hiver

Vivifiants, les bains de mer se pratiquent toute l'année. À Granville, les habitants ont de bonnes raisons de se mettre à l'eau en plein mois de novembre. Bénéfique pour la circulation sanguine, la peau et l'esprit, plonger dans l'eau froide une minute par degré est la clé pour ressentir ses bienfaits pendant plusieurs heures après. L'association "Le Bain du Quotidien" se baigne chaque jour dans la piscine d'eau de mer de Granville, en face du casino.

● Réapprendre à dormir

Se libérer des insomnies à **Prévithal**. La thalasso située à Donville-les-Bains propose une cure pour prévenir l'épuisement et chasser l'insomnie en combinant soins thalasso, sophrologie et diététique. Face à la mer, six jours de détente avec 24 soins, massages, relaxation et exercices pour retrouver un sommeil serein, aidé par l'air iodé.



La quiétude de la Destination s'apprécie d'autant plus en hors saison.



● Respirer au souffle des arbres

Dans la forêt de la Lucerne, **Aimie, sophrologue** de profession, offre un moment de détente, à l'écoute de ses sens et de sa respiration. Guidés par la voix d'Aimie, les participants marchent en prenant conscience de leur corps, de leurs muscles et de leurs sensations jusqu'à l'abbaye de La Lucerne. La balade est ponctuée de points d'arrêt pour méditer, se connecter avec les arbres environnants et s'apaiser tout en se ressourçant.

● Une nuit insolite chez O2

Yourte, tiny house, toile lodge, coco sweet... **Le camping O2** propose de nombreux hébergements insolites à Longueville, au coeur du bocage normand. Une manière de déconnecter tout en restant confortable. Les retraites de yoga et les séminaires de greenworking permettent aux visiteurs de concilier vacances, déconnexion et environnement.

Egayer ses papilles

La Destination foisonne de chefs, professionnels ou amateurs passionnés et engagés, ravis de partager leur savoir-faire. On apprend à cuisiner et à déguster les produits locaux avec le chef Jonathan Datin ou l'expert en vin, Didier Alix. Les restaurants et habitants mettent à l'honneur les produits locaux : pommes et fromages du bocage, chocolats de chez Yver, fruits de mer de la baie de Granville, tous ont à coeur d'éveiller les papilles des visiteurs.

Cuisiner des recettes d'ailleurs avec les produits d'ici

À la **maison d'hôtes La Bellevue**, Martine partage ses recettes aux produits locaux et aux inspirations venues d'ailleurs. Ancien hôtel des années 60, situé sur les hauteurs de Bréville-sur-Mer, Martine transmet l'histoire de ce lieu aux visiteurs ainsi que sa passion pour la cuisine à travers cette expérience. Inspirées de la cuisine asiatique, les recettes proposées sont adaptées aux produits locaux et de saison. L'atelier se termine par une dégustation, et les cuisiniers repartent avec les recettes réalisées.

Cuisiner le homard comme et avec un chef

Jonathan Datin, chef du restaurant gastronomique L'Eduils à Granville, ouvre les portes de sa cuisine pour une **expérience culinaire** autour du homard bleu. Ce crustacé protégé est particulièrement présent sur le littoral du Cotentin et dans l'archipel de Chausey. De la théorie à la pratique, Jonathan montre aux participants comment cuire, décortiquer et assaisonner ce crustacé. Le soir, un menu 100 % homard est proposé aux apprentis cuisiniers.

Accorder les vins et les mets

Courtier en vin à la retraite, Didier partage sa passion pour le vin et la gastronomie à travers une **expérience de dégustation**. Les participants apprennent la théorie des différentes étapes de la vinification avant de s'initier aux techniques de dégustation. Une fois les techniques abordées, les participants manipulent des produits locaux, comme les bulots de Granville ou le chocolat de chez Yver, pour trouver l'accord parfait et sublimer les saveurs des vins et des mets. Dans une atmosphère conviviale, Didier partage les secrets d'une dégustation qui éveille les papilles.



+ NOUVEAUTÉ 2024

Les Grands Vilains

Une cuisine simple, de qualité, et préparée de manière originale : hamburger au pain noir, poireaux braisés... Telle est la promesse des **Grands Vilains**. Situé rue des Juifs, ce restaurant propose une carte renouvelée chaque jour, à l'exception de quelques plats signatures. Les produits utilisés sont de saison, locaux, et la démarche éco responsable se reflète jusque dans la décoration, réalisée à partir de matériaux recyclés.



Chez Sélène

Normande d'origine, après des études d'hôtellerie à Granville et diverses expériences en France et à l'étranger, **Mélisande** est revenue à Granville pour ouvrir son établissement au concept évolutif. Plutôt bar à vin en soirée et restaurant le midi. Mélisande propose depuis cet été des paniers pique-nique, des soirées spéciales dégustation de vin et la livraison à vélo. Après un an d'activité, elle a été référencée dans Le Fooding et le Gault & Millau. Tous les vins proposés sont naturels et en biodynamie. La carte, entièrement faite maison, change régulièrement en fonction de ses inspirations et des produits de saison bio et locaux.



+ NOUVEAUTÉ 2024

Le Bistrot d'Iggy

Nouveau bistrot contemporain situé rue des Juifs, **Le Bistrot d'Iggy** revisite avec créativité et générosité les spécialités locales : noix de Saint-Jacques snackées au lait de coco, risotto végétarien sauce miso, poire pochée au pommeau et chocolat au poivre... L'établissement accueille ses clients pour le déjeuner ou le dîner et propose également des brunchs le dimanche. La cuisine est entièrement maison et Les produits locaux sont mis à l'honneur, avec une démarche axée sur la consommation locale, la valorisation du territoire et la réduction maximale des déchets.



Mode pique nique zéro déchet activé sur la Destination, couvert réutilisable, produits locaux du marché, bee wrap pour le tupperware, gourde et panier en osier.

Produits incontournables

La pomme

Produit incontournable de la destination, la pomme se déguste sous différentes formes : à croquer ou en boisson. Cidre, jus de pomme, poiré ou pommeau, **Philippe Leroy** propose ses produits bio en vente directe à la ferme à Coudeville-sur-Mer. Au château de Chanteloup également, les vaches pâturent sous les pommiers, ce qui enrichit la terre. Dans un cadre médiéval, **Louis de Thézy** propose à la vente jus de pomme, cidres, pommeau et calvados

Fruits de mer toute l'année : chacun sa saison

Premier port coquiller de France, Granville Terre et Mer propose **des fruits de mer** à savourer au fil des saisons. Le bulot de la baie de Granville se déguste toute l'année, sauf au mois de janvier pour favoriser la reproduction de l'espèce. La coquille Saint-Jacques, produit phare des étals de la baie de Granville, marque le début de l'automne. La pêche est ouverte du 1er octobre au 15 mai. Les fonds marins normands sont particulièrement appréciés par les coquilles Saint-Jacques en raison de la température de l'eau, de la présence de plancton et de la nature des fonds. La moule de bouchot, quant à elle, se déguste de juillet à janvier. Sa chair tendre et charnue régale les papilles, qu'elle soit cuisinée à la normande, avec du camembert, ou de manière plus classique.

Le chocolat

Pour Jean-Luc Yver, "9 personnes sur 10 aiment le chocolat, et la 10e ment". La maison Yver, fondée en 1946 à Granville, propose depuis trois générations un chocolat artisanal de qualité, inspiré de l'histoire de la ville dans ses formes et ses recettes, comme le Roc de Granville. Yver ouvre également sa chocolathèque aux curieux désireux de découvrir les secrets de fabrication d'un chocolat 100 % artisanal.



Checklist

→ Ramener un souvenir de Granville Terre et Mer

sans laisser son empreinte

- ✓ Un bulot tufté de chez Romy
- ✓ Une broche "prenez le rythme des marées" à l'Office de Tourisme
- ✓ Une boîte de "Roc de Granville" de la chocolaterie Yver
- ✓ Le pommeau ou jus de pomme du Château de Chanteloup
- ✓ Du savon au lait d'ânesse du Cotentin au domaine d'Esthine
- ✓ La recette du homard bleu de Jonathan Datin
- ✓ La photo du rayon vert
- ✓ Les techniques anti-insomnies de chez Prévithal

Agenda 2025

Février

- **151^{ème} édition du Carnaval de Granville**
→ Du 28 février au 4 mars



Mars

- **Grandes marées d'équinoxe**
→ Du 1er au 3 mars / du 29 mars au 1er avril
Coefficients de 102 à 114

Avril

- **Festi Récré**
→ Du 12 avril au 19 avril
- **Grandes marées**
→ Du 27 au 30 avril
Coefficients de 101 à 108

Juin

- **Botanik'art**
→ Du 7 au 9 juin

Juillet

- **Festival des Sorties de Bain**
→ Du 3 au 6 juillet
- **Le tour du Roc à la nage**
→ 5 et 6 juillet 2025 (en attente de confirmation officielle)
- **Festival des Grandes Marées**
→ Du 19 au 27 juillet
- **Village Viking de Saint Olaf**
→ le 26 et 27 juillet

Septembre

- **Grandes marées**
→ Lundi 8 septembre
Coefficient 101
- **Migration des oiseaux au dessus des falaises de Carolles**



Août

- **La nuit des soudeurs**
→ Les 2 et 3 août
- **A Fond la Cale**
→ Du 07 au 10 août
- **Les Voiles de Travail**
Du 20 au 24 août

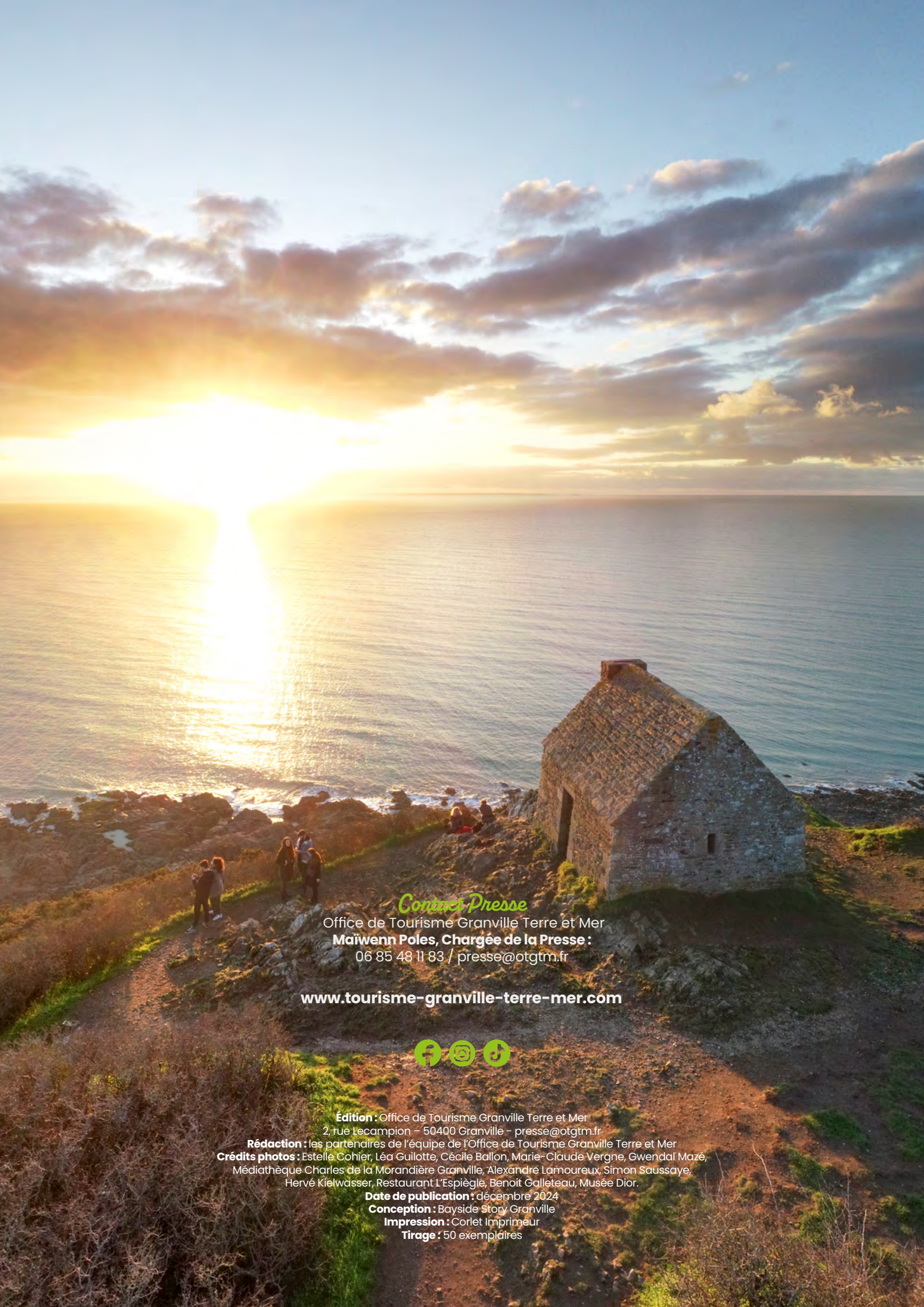


Octobre

- **Toute la mer sur un plateau**
→ Les 4 et 5 octobre
- **Festival Second Geste**
→ Du 17 au 20 octobre
- **La Ferme en Folie**
→ Du 24 octobre au 31 octobre

Novembre

- **17h30 le coucher de soleil sur la pointe du Roc**



Contact Presse

Office de Tourisme Granville Terre et Mer

Maiwenn Poles, Chargée de la Presse :

06 85 48 11 83 / presse@otgtm.fr

www.tourisme-granville-terre-mer.com



Édition : Office de Tourisme Granville Terre et Mer
2, rue Lecampion – 50400 Granville – presse@otgtm.fr

Rédaction : les partenaires de l'équipe de l'Office de Tourisme Granville Terre et Mer

Crédits photos : Estelle Cohier, Léa Guilotte, Cécile Ballon, Marie-Claude Vergne, Gwendal Mazé, Médiathèque Charles de la Morandière Granville, Alexandre Lamoureux, Simon Saussaye, Hervé Kielwasser, Restaurant L'Espiegle, Benoît Galletteau, Musée Dior.

Date de publication : décembre 2024

Conception : Bayside Story Granville

Impression : Corlet Imprimeur

Tirage : 50 exemplaires