



Comité Départemental de Cyclotourisme de la Manche

Maison Tollemer 1, place G1 de Gaulle 50190 PERIERS
☎ 02.33.47.93.51 ✉ cyclomanche@wanadoo.fr



Mise à jour du 10 02 2014

TATIHOU- LE MONT SAINT-MICHEL

8^{ème} édition

230 km de randonnée VTT à travers le département de la MANCHE

du 4 au 6 juillet 2014

Vendredi 4 juillet

SAINT VAAST la HOUGUE- SAINT SAUVEUR LE VICOMTE

Samedi 5 juillet

SAINT SAUVEUR LE VICOMTE-COUTANCES

Dimanche 6 juillet

COUTANCES-AVRANCHES

Date limite d'inscription (1) : 21 juin 2014

et dans la limite de 150 participants pour la randonnée sur 3 jours.

Possibilité de randonner à la journée sous réserve d'inscription préalable (1)

(1) vous reporter au bulletin d'inscription.

Chers amis VTTISTES,

Cette 8^{ème} édition comporte des nouveautés tant sur le parcours que sur l'organisation matérielle.

Vous aurez le plaisir d'inaugurer une partie du tracé permanent entre SAINT VAAST la HOUGUE et le MONT SAINT MICHEL, un parcours moins exigeant que ceux des éditions précédentes. Vous aurez ainsi plus de temps (et d'énergie) à consacrer à la découverte des sites et paysages tout au long du parcours. Après le plaisir de rouler dans les chemins creux du bocage normand, vous apprécierez la beauté des plages (n'oubliez pas le maillot de bain) avant de rejoindre, non sans quelques difficultés, les falaises dominant la baie du Mont Saint Michel et terminer votre périple à AVRANCHES.

Aux villes étapes du parcours, vous trouverez de nombreuses offres d'hébergement et de restauration et pour les adeptes, nous vous proposerons à nouveau, la formule « aventure ».

Avec les bénévoles, les collectivités d'accueil, le Conseil général et l'aide des entreprises partenaires, nous veillerons à ce que vous gardiez un excellent souvenir de cette randonnée de trois jours à travers un département « aux pouvoirs naturels ».

Le Président du comité départemental FFCT

Bernard MEISS

Renseignements sur le site du CODEP 50 : <http://basse-normandie.ffct.org> page manche

Pour nous contacter : cyclomanche@wanadoo.fr tél : 02.33.47.93.51 de 19 h00 à 21 h00

(Laisser votre message en cas d'absence, nous vous rappellerons)

Et retrouvez nous sur FACEBOOK : Ffct CODEP MANCHE

Renseignements sur la Fédération Française de cyclotourisme : <http://www.ffct.org/>.





Comité Départemental de Cyclotourisme de la Manche

Maison Tollemér 1, place G1 de Gaulle 50190 PERIERS
☎ 02.33.47.93.51 ✉ cyclomanche@wanadoo.fr



Présentation du CODEP 50 et de l'esprit « rando-cyclotouriste »

Le Comité Départemental de Cyclotourisme de la Manche (CODEP 50), est une association loi 1901 affiliée à la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT), association reconnue d'utilité publique, agréée Ministère du Tourisme et du Ministère de la Jeunesse, des sports et de la vie associative. Notre fédération œuvre pour la pratique du vélo pour tous à travers de nombreuses manifestations ou randonnées alliant tourisme, sport-santé et culture à l'exception de toute compétition.

C'est dans le respect de notre charte fédérale et des obligations découlant de nos agréments que le CODEP 50 organise cette randonnée. A l'instar « des Chemins du Mont » (FLERS- LE MONT MCHEL ou HONFLEUR LE MONT SAINT MICHEL, ces randonnées itinérantes, sur plusieurs jours, sont une des spécificités de la ligue de Basse Normandie FFCT. Vous roulez à votre rythme, sans esprit de compétition, dans le respect de la charte du pratiquant VTT FFCT (<http://www.ffct.org/index.php?id=27>) du code de la route et des autres usagers des chemins.

Pour cette 8^{ème} édition, nous avons accentué le volet touristique de la randonnée et avec votre concours, nous veillerons à qu'elle soit la plus exemplaire possible notamment au plan environnemental.

Les étapes

Vendredi 4 juillet : St Vaast la Hougue - St Sauveur le Vicomte (68 km, Dénivelé +/- : 574/561)

Sur le parcours ou à proximité : l'Ile de TATIHOUE, le fort de la Hougue, la Chapelle des Marins, le point de vue de la Pernelle, les hôtels de Valognes, les ruines d'Alauna, les Ponts de cul de fer... A Saint Sauveur le Vicomte : l'Abbaye, Le vieux château, la forêt domaniale.

Accueil et inscriptions au gymnase de SAINT VAAST la HOUGUE le vendredi 4 juillet de 10 h à 13h00. Départ 13h30, du port de SAINT VAAST la HOUGUE, arrivée au gymnase de SAINT SAUVEUR le VICOMTE.

Samedi 5 juillet : St Sauveur le Vicomte- Coutances (76 km, Dénivelé +/- : 736/762)

Sur le parcours ou à proximité : Le Mont Doville, l'église en ruine de Saint Sauveur de Pierrepont le Mont Castre ... La cathédrale de Coutances.

Départ 9h00, de la place de la mairie de SAINT SAUVEUR le VICOMTE, arrivée COUTANCES, salle Marcel HELYE.

Dimanche 6 juillet : Coutances-Avranches (86 km, Dénivelé +/- : 691/723)

Départ 9 H00, de la salle Marcel HELYE à COUTANCES, arrivée à AVRANCHES (lieu non défini au 9/02/2014). Sur le parcours ou à proximité : Le pont de la Roque, les plages de sable fin (Hauteville, Bricqueville...), Granville, la « Monaco du nord » les falaises de Champeaux, le bec d'Andaine...Le scriptorial d'Avranches .





Comité Départemental de Cyclotourisme de la Manche

Maison Tollemer 1, place G1 de Gaulle 50190 PERIERS
☎ 02.33.47.93.51 ✉ cyclomanche@wanadoo.fr



Organisation générale

- **Hébergement "Aventure"**, en gymnase sur inscription préalable et limité aux 150 premiers inscrits. **Couchage et duvet non fournis.**
- **Vous préférez des formules plus confortables ? Vous avez tardé à vous inscrire ?** Pas d'inquiétude, vous trouverez à chaque ville étape des solutions : liste des campings, gîtes, hôtels et chambres d'hôtes, disponible auprès des offices de tourisme et du Comité Départemental de Tourisme de la Manche : Tél. : 02 33 05 98 70 (www.manchetourisme.com)
- **Transport du matériel, des bagages, couchage et duvet:** assuré par l'organisation de St VAAST à AVRANCHES pour les participants inscrits avant le 21 juin et sous réserve des places disponibles au delà.
- Sous réserve, transport des vélos, bagages, couchage et duvet d'AVRANCHES à St VAAST la HOUGUE le vendredi 4 juillet vers 9h (à confirmer). Prévoir des protections VTT pour le transport
- Sous réserve, transport des vélos, bagages, couchage et duvet d'AVRANCHES à St VAAST la HOUGUE le dimanche 6 juillet. Prévoir des protections VTT pour le transport.
- **Restauration** (Sur option avec participation aux frais et inscription préalable) : repas froid le midi, repas chaud le soir, petit déjeuner complet pour la formule aventure (Modalités susceptibles de changement en fonction du nombre d'inscrits).
- **Sécurité** : Les circuits ont été reconnus et balisés dans les jours précédents la randonnée. Chaque jour -, deux motards -- vérifieront le circuit du jour avant votre départ. Le balisage est volontairement discret afin d'en réduire l'impact visuel et faciliter son effacement après la randonnée. Compte tenu de la longueur des parcours, le CODEP privilégie le balisage par flèche de couleur avec des bombes de peinture ou des rubalises. Un balisage temporaire avec des pancartes nécessiterait de trop nombreux déplacements de véhicules avec un impact environnemental plus défavorable. Les circuits seront fermés, à VTT, par une équipe de bénévoles. Cette équipe retirera les rubalises.

Chaque randonneur disposera d'une carte de route avec des points de repère et les numéros de téléphone utiles (secours et véhicule organisation). Le port du casque, de gants et de lunettes est vivement recommandé, obligatoire pour les mineurs de 16 à 18 ans **qui devront être accompagnés.**

- **Assistance technique** : **Soyez autonomes pour les pièces d'usure.** Le CODEP n'assure pas d'assistance technique sur le parcours. En cas de panne sérieuse ne permettant pas au participant de rejoindre la commune étape, le CODEP assurera votre transport jusqu'à ce point. Aux villes étapes, vous pourrez faire appel aux vélocistes de votre choix.

Pour tout renseignement complémentaire, nous contacter de préférence par courriel : cyclomanche@wanadoo.fr ou par téléphone au : 02.33.47.93.51 de 19 h00 à 21 h00
(Laisser votre message en cas d'absence et le numéro de votre ligne fixe, nous vous rappellerons)

