

## N°1 - Le Plain Norois

17 km/1h45



Circuit familial, facile, accessible à tous.

### Départ conseillé :

Quinéville, parking de l'avenue de la plage.

### A découvrir sur le parcours :

#### Le Plain norois

Prolongement géologique et historique du Bessin (campagne et diocèse de Bayeux, Calvados), le Plain correspond à la partie orientale du Cotentin limitée au nord par le Val-de-Saire et le Bocage Valognais et au sud par la Baie des Veys et les marais de Carentan.

Si le terme *norois* évoque les vents froids du «nord-ouest» et la pêche en mer, jadis abondamment pratiquée sur cette côte où s'alignent, à l'embouchure des tarets, les anciens hameaux de pêcheurs, il nous rappelle également que dans le nord du Plain comme en d'autres parties du Cotentin, s'implantèrent des Vikings, mêlant leurs techniques, leur culture et leur langue, le norrois, à celles des autochtones. Les toponymes (les lieux-dits) conservent aujourd'hui la trace de ces apports scandinaves, germaniques et saxons.

#### Quinéville

qui, armée de blockhaus et de batteries, ne fut libérée qu'au soir du 15 juin 1944, fut pionnière en Cotentin des «bains de mer» : dès le XIX<sup>ème</sup> s. ses lais de mer devinrent plantes des familles, des *Guides médicaux et hygiéniques* convertissant alors *lav'culs* et *plageux* à la thérapeutique de «la lame». Liberté du corps, quête de bienfaits naturels, villégiature mondaine ou récréative, la baignade devint expression collective d'une joie de vivre. Les «vacanciers», colons du franc bord de mer, y ont fondé leur propre village, alignant cabines, chalets puis villas maritimes.

#### Iles Saint-Marcouf

Constituées de deux îlots rocheux, les Iles Saint Marcouf furent, nous dit la légende, d'abord habitées par des grenouilles.

Lieu de retraite au VI<sup>ème</sup> s. du saint ermite Marcouf (fondateur à St-Marcouf-de-l'Isle, alors Nanteuil, d'un monastère détruit par les vikings), refuge de corsaires, possession anglaise, forts militaires (XIX<sup>ème</sup> s.) et enfin prison pour Communards, l'archipel, classé réserve ornithologique, appartient désormais aux seuls oiseaux : goélands, cormorans et aigrettes ont investi sur l'*Île du Large* la vaste cour, les casemates et les embouchures à canon de la grosse tour centrale, les douves et les murs d'enceinte, ainsi que le corps de garde et la batterie terrassée de la petite *Île de Terre*.

#### Balisage : jaune

Pour vous orienter, suivez les flèches qui jalonnent le circuit



#### Le Marais littoral

Espace de transition entre bocage et dunes côtières, le marais littoral, autrefois propriété indivise des habitants, est envahi par les eaux douces au plus gros des précipitations hivernales. Il devient alors le paradis des oiseaux migrateurs ou hivernants. Ces prairies humides, pâturées ou fauchées à la belle saison, sont sillonnées par un dédale de fossés et tarets (petits fleuves côtiers) et parsemées d'une multitude de mares, destinées à la chasse et à l'abreuvement du bétail.

#### Eglise Saint-Martin de Fontenay

Edifiée au XII<sup>ème</sup> s. mais remaniée jusqu'au XVIII<sup>ème</sup>, l'église Saint-Martin de Fontenay se distingue à la fois par son large porche à trois arcades et par un curieux autel de pierre accolé à la croix du cimetière. Si l'hypothèse de cérémonies célébrées en plein air justifie facilement la présence de ces deux éléments architecturaux, leur usage liturgique précis demeure énigmatique.

#### Châteaux et colombiers

Face à l'église de Fontenay, se dresse, isolé, le colombier du *Manoir*, couvert de lauzes de schistes. De tels édifices abondent au long du parcours : dans le parc à la Française du château de *Courcy* (I.S.M.H.), à *la Cour* de Lestre, ou encore au château de Quinéville. Les tourelles d'angle des communs du château de *Franqueville* que l'on devine à travers les haies de *Sortosville* en possèdent également mais «volants» car sous combles.

#### Chapelle Saint-Michel de Lestre

Érigée au XII<sup>ème</sup> s., la Chapelle Saint-Michel de Lestre (M.H.) qui dépendait de l'abbaye de Blanchelande, accueillait pendant les 15 jours des fêtes de l'Archange, offices et cérémonies particulières tandis qu'à ses abords se tenaient deux foires. Etape sur le chemin de saint Michel, elle abrite un St-Jacques muni des bourdon et coquille des pèlerins et les saints médecins Côme et Damien.



#### Ostréicultures et salines

Sur l'estran, le jusan découvre les tables ostréicoles où «pousse» la prestigieuse huître de Saint-Vaast au fameux goût de noisette. Pionnière de l'ostréiculture bas-normande, la côte Est cultive sur 250 ha 12 800 T du précieux bivalve. Lorsque les grèves marécageuses subsistaient encore les intrusions marines, les riverains profitaient d'une autre richesse : le sel. Les salines ont disparu mais leur trace demeure parfois dans les micro-toponymes (*les Salinettes*) ou les noms de communes (Morsalines).