

OSER LA BAIE

LE DÉPASSEMENT SPORTIF À PORTÉE DE MONT



2025





Terre de défis et d'aventures, la baie du Mont-Saint-Michel offre un terrain de jeu idéal pour ceux qui recherchent des sensations fortes et veulent se dépasser.

De Granville à Saint-Malo, en passant par le Mont-Saint-Michel et ses vastes espaces préservés, chaque coin de ce territoire exceptionnel classé au **Patrimoine Mondial de l'UNESCO** propose une chance unique de tester ses limites, que ce soit sur terre, sur mer ou dans les airs. Les itinéraires légendaires de cyclo-randonnée, les sentiers escarpés des grandes randonnées, les circuits VTT exigeants et les activités nautiques vivifiantes font de cette région une invitation constante à l'exploration et à la performance.

Bordée par la baie, théâtre des **plus grandes marées d'Europe**, elle crée un environnement en perpétuel mouvement, parfait pour repousser ses limites et vivre des expériences sportives mémorables.

Que l'on soit passionné.e. par les longues distances, amateur.rice de sensations fortes ou en quête de nouveaux défis, ce dossier de presse explore les nombreuses disciplines qui font de la baie du Mont-Saint-Michel un lieu inévitable pour le sport et l'aventure.

L'aventure commence dès maintenant !



Ce dossier de presse est le fruit de la collaboration breton-normande des 3 offices de tourisme qui bordent la baie du Mont-Saint-Michel : **Destination Granville Terre et Mer, Destination Mont Saint-Michel - Normandie et Destination Saint-Malo Baie du Mont-Saint-Michel.**



UN CONDENSÉ DE SPORTS À DÉCOUVRIR SUR TERRE ET EN MER !

1 Rouler loin, vivre intensément !

Les grands itinéraires de
cyclo-randonnée - p.4 à 7

2 Adrénaline en boucle

Explorer, pédaler, performer
en VTT - p.8 à 11

3 Randonnées XXL

Tous les chemins mènent au Mont
- p.12 à 15



4 Choisir son défi nautique et se jeter à l'eau !

Se laisser happer par l'élément eau
- p.16 à 19

5 L'agenda sportif

Pas d'excuse, tout est déjà planifié !
- p.20 à 23

6 Le carnet d'adresses - p.24 à 25



ROULER LOIN, VIVRE INTENSÉMENT !

Les grands itinéraires de cyclo-randonnée

Le Mont Saint-Michel se situe à la croisée de cinq grands itinéraires de cyclo-randonnée reliant la Normandie à la Bretagne. Ce carrefour emblématique marque des points de départ ou d'arrivée pour les voyageurs à vélo en quête d'aventure. Des polders de la baie aux chemins du bocage normand, en passant par le canal d'Ille-et-Rance et les reliefs de la Côte d'Émeraude, ces itinéraires offrent une diversité de paysages et plusieurs niveaux de difficulté. Chaque parcours permet d'explorer la région autrement, au rythme des coups de pédale et des kilomètres parcourus. Ici le dépassement se fait au long cours !



La V42 : la plus fluviale

La V42, également appelée "Liaison Manche Océan", est un itinéraire d'intérêt national reliant Arzal à Saint-Malo sur 193 km. Ce parcours roulant suit le cours de la Vilaine avant de rejoindre le Canal d'Ille-et-Rance et son estuaire, offrant une immersion au fil de l'eau.

Idéale pour une aventure familiale sportive, la V42 emprunte principalement des chemins de halage, garantissant un voyage ponctué d'étapes incontournables : les Onze Écluses de Hédé-Bazouges, la cité médiévale de Dinan, Dinard et, en point d'orgue, Saint-Malo, la Cité corsaire.

Distance : 193 km

Durée estimée : Une semaine





La VéloMaritime® : la plus iodée

Cet itinéraire de 60 km relie Le Mont Saint-Michel à Saint-Malo via Cancale et Saint-Suliac, l'un des Plus Beaux Villages de France®, avant de traverser l'estuaire de la Rance.

Faisant partie de l'EuroVélo 4, la VéloMaritime® s'étend sur 1 500 km de Dunkerque à Roscoff, empruntant petites routes et voies vertes entre terre et mer ! Les cyclo-randonneurs profitent de panoramas exceptionnels et de sites d'exception comme la Baie du Mont-Saint-Michel, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

Distance : 60 km

Durée estimée : Parcours idéal sur un week-end



La Régalante : la petite nouvelle

Inaugurée en mars 2024, La Régalante relie le Mont-Saint-Michel à Nantes sur 275 km, empruntant voies vertes, chemins de halage et petites routes paisibles. Cet itinéraire traverse la Manche, l'Ille-et-Vilaine et la Loire-Atlantique, offrant une aventure à la portée de chacun, des familles aux cyclistes aguerris.

Paysages & Patrimoine : rivières, lacs, forêts et sites naturels remarquables jalonnent le parcours. En chemin, des trésors historiques comme le Mont-Saint-Michel (UNESCO), Fougères, Vitré et Nantes dévoilent leur riche passé.

Pause gourmande : galettes-saucisses, crêpes et cidre ponctuent l'escapade, avec de nombreuses possibilités d'hébergement et de restauration.

9 étapes balisées





La VéloWestNormandy : la plus historique

Entre histoire et nature, La VéloWestNormandy relie les Plages du Débarquement au Mont-Saint-Michel sur 190 à 210 km. Cet itinéraire, pensé pour tous, alterne voies vertes et petites routes à travers marais, bocages et sites patrimoniaux majeurs.

Sites incontournables : Utah Beach, Omaha Beach, la Tapisserie de Bayeux (UNESCO), le Mont-Saint-Michel (UNESCO), le Viaduc de la Souleuvre.

Départ flexible : depuis Bayeux ou Carentan, avec un parcours modulable.

Confort & services : hébergements, restauration et transfert de bagages disponibles.

Distance : 190 ou 210 km

Idéal pour un week-end ou plus 



La Véloscénie : la plus UNESCO

La Véloscénie est un parcours cyclable de 450 km reliant Paris au Mont-Saint-Michel à travers forêts, vallées et bocages. Adapté à tous les niveaux, il alterne voies vertes, chemins de halage et petites routes, et traverse plusieurs sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, dont la cathédrale de Chartres et le Mont-Saint-Michel.

De Mortain-Bocage au Mont-Saint-Michel

- Mortain-Bocage -> Saint-Hilaire-du-Harcouët (21 km) : itinéraire vallonné entre paysages agricoles et forestiers. À Mortain, les cascades et la Petite Chapelle offrent un beau panorama. À Saint-Hilaire-du-Harcouët, le marché du mercredi matin anime la ville.



- Saint-Hilaire-du-Harcouët -> Ducey-Les Chéris (19 km) : portion sur voie verte longeant d'anciennes gares restaurées. À Ducey-Les Chéris, le château des Montgomery et le vieux pont classé valent le détour.
- Ducey-Les Chéris -> Mont-Saint-Michel (25 km) : traversée de la vallée de la Sélune avec une vue dégagée sur la baie. L'arrivée permet d'admirer le Mont sous différents angles avant d'atteindre la passerelle.

Un parcours adaptable

La Véloscénie propose des étapes modulables de 30 à 70 km, adaptées aux débutants comme aux cyclistes confirmés. L'itinéraire est entièrement balisé et dispose d'infrastructures adaptées : hébergements "Accueil Vélo", aires de repos et services pour les cyclistes.



Escalade : comme un air de montagne dans le bocage normand

Entre Mortain-Bocage et Saint-Georges-de-Rouelley, les passionnés d'escalade trouveront leur terrain de jeu à la Fosse Arthur et au rocher de l'Aiguille. Avec plus de 180 voies variées, ces sites offrent un défi sportif dans un cadre naturel spectaculaire mêlant rivières, forêts et légendes locales.

Sites : Fosse Arthur & Rocher de l'Aiguille

Niveaux : débutant à expert

[Découvrir l'escalade en Normandie](#)



ADRÉNALINE EN BOUCLE

Explorer, pédaler, performer en VTT
sur un territoire d'exception

La baie du Mont-Saint-Michel est un véritable paradis pour les passionnés de VTT, entre paysages côtiers, bocage normand et sentiers boisés. Trois espaces distincts regroupent 37 circuits balisés, adaptés à tous les niveaux, pour plus de 400 km de parcours !



Saint-Malo - Baie du Mont-Saint-Michel : entre mer et vallées



La base VTT Cancale - Fort Saint-Père offre un condensé de sensations et de paysages : elle propose 6 circuits alternants sous-bois, allées forestières et terrains sableux. Au départ de Cancale, sur les rives de la Rance ou de la baie du Mont-Saint-Michel, les vététistes profitent de parcours variés, accessibles toute l'année. Départ pour deux de ces boucles, "Entre Rance et Baie" et "Les Conquérants" !

6 boucles | Distances : 16 à 72 km 



Circuit VTT : Entre Rance et Baie

Distance : 72 km | **Dénivelé :** 700 m D+

Un itinéraire complet reliant la baie du Mont-Saint-Michel à la vallée de la Rance, via la côte d'Émeraude. Entre rivages maritimes et terres boisées, le circuit le plus long de la base offre une immersion totale et rythmée dans le paysage malouin.

[Fiche du parcours](#)



Circuit VTT : Les Conquérants

Distance : 40 km | **Dénivelé :** 450 m D+

Un itinéraire sportif mais roulant, entre la baie du Mont-Saint-Michel et la vallée de la Rance. Moulins, grèves et anciens marais salants jalonnent ce parcours chargé d'histoire maritime et industrielle.

[Fiche du parcours](#)



Granville Terre & Mer : nature et patrimoine en immersion

Un espace dédié aux vététistes avec 15 circuits, entre sentiers côtiers et forêts profondes.

Le Boscq - L'Oiselière : sur les traces des moines du Mont-Saint-Michel

Distance : 15 km | **Dénivelé** : 144 m D+

Cet itinéraire VTT traverse vergers et chemins creux jusqu'à la vallée de la Saigue, où se dresse la Baronnie de Saint-Pair-sur-Mer, prieuré du XVI^e siècle qui servait de refuge aux moines du Mont-Saint-Michel.

[Fiche du parcours](#)



La Lucerne - Py Park : histoire et mémoire normande en pleine nature

Distance : 15 km | **Dénivelé** : 311 m D+

Depuis Beauchamps, Village Patrimoine, ce circuit suit la vallée sinueuse de l'Airou, affluent de la Sienne. Sur le parcours, le Logis d'Équilly, une ancienne maison d'armateur de Terre-Neuve, témoigne du passé maritime de la région.

[Fiche du parcours](#)



Le Val d'Airou : un itinéraire engagé dans un site Natura 2000

Distance : 15 km | **Dénivelé** : 311 m D+

Depuis Beauchamps, Village Patrimoine, ce circuit suit la vallée sinueuse de l'Airou, affluent de la Sienne. Sur le parcours, le Logis d'Équilly, une ancienne maison d'armateur de Terre-Neuve, témoigne du passé maritime de la région.

[Fiche du parcours](#)



Mont-Saint-Michel - Normandie : des parcours techniques et un stade VTT

Espace VTT Vallée de la Sée & Stade VTT de Brouains

16 circuits balisés | Distance totale : 249 km
Labellisé FFC, l'Espace VTT Vallée de la Sée offre des parcours pour tous niveaux dans un paysage bocager.

Stade VTT de Brouains : site dédié à toutes les pratiques (XCO, DH, pumptrack, jumpline), il a accueilli une manche de la Coupe de France VTT en 2023. Accessible aux clubs, groupes et particuliers avec forfaits demi-journée ou journée.

Infos Pratiques

- 37 circuits balisés
- 3 espaces VTT
- +400 km de parcours cumulés
- Tous niveaux, du débutant au vététiste expert

Normand'Epik VTT – Nouveauté 2025 :

La Normand'Epik VTT est un itinéraire sportif de 465 km en boucle au départ de Vire, pensé pour les vététistes aguerris.

Ce parcours sans balisage dédié emprunte 5 grands espaces VTT existants et traverse les reliefs du bocage normand en 9 étapes, avec plus de 7550 m de dénivelé cumulé. Inauguration prévue en septembre ou octobre 2025, avec un site web dédié et une charte graphique portée par le CRT Normandie.



RANDONNÉES XXL : TOUS LES CHEMINS MÈNENT AU MONT

Les grands itinéraires qui mènent au Mont-Saint-Michel, une aventure immersive

La randonnée est bien plus qu'une simple activité physique. Chaque sentier offre une opportunité de se dépasser tout en explorant des paysages variés.

Qu'il s'agisse d'une marche courte ou d'un parcours plus long, ces itinéraires garantissent une immersion totale dans la nature. Des terres sauvages de Bretagne aux panoramas de la baie du Mont-Saint-Michel, chaque chemin sollicite corps et esprit dans un effort équilibré. Une occasion de relever un défi personnel tout en découvrant un territoire préservé.

Suivre ces sentiers, c'est avancer à son rythme, franchir des étapes marquantes et apprécier la diversité des paysages. Une aventure où chaque pas compte, entre exploration et dépassement de soi.



GR®22 : De Mortain-Bocage au Mont-Saint-Michel, un final grandiose

Le GR®22 relie Paris au Mont-Saint-Michel sur près de 600 km. Si l'ensemble du parcours est une aventure à part entière, la portion qui traverse le territoire de l'Agglomération Mont-Saint-Michel – Normandie, entre Mortain-Bocage et le Mont-Saint-Michel, offre un condensé de paysages emblématiques et un final à la hauteur de l'effort.

Portion concernée : Mortain-Bocage – Mont-Saint-Michel (environ 100 km)

Sur cette dernière partie, le chemin serpente à travers des reliefs vallonnés avant d'atteindre les vastes paysages ouverts de la baie. Le parcours offre des sites naturels et historiques remarquables :

- Les cascades de Mortain, haut lieu de la Résistance et site naturel spectaculaire.
- Le bocage normand, ponctué de haies et chemins creux.
- Le Scriptorial d'Avranches, qui conserve les précieux manuscrits du Mont-Saint-Michel.
- Les herbues de la baie, offrant une perspective saisissante sur la Merveille.

Cette section peut se parcourir en 4 à 5 jours, selon le rythme de marche.



GR®223 : Le sentier des Douaniers, la baie en majesté

Le GR®223 ou sentier des Douaniers longe la côte normande sur 446 km, reliant Carentan au Mont-Saint-Michel. Il offre une vue imprenable sur la baie, et l'archipel de Chausey, tout en traversant des paysages côtiers exceptionnels.

Portion concernée : Saint-Martin-de-Bréhal – Mont-Saint-Michel (environ 100 km)



Ce tronçon propose une succession de points de vue spectaculaires et d'étapes incontournables :

- Le Havre de la Vanlée, formant une presqu'île dunaire et des prés-salés.
- Granville, sa Haute Ville perchée et les jardins de la Villa Dior.
- Les falaises de Carolles, offrant l'une des plus belles vues sur la baie.
- Les cabanes Vauban, ancien poste d'observation des douaniers.
- Genêts, point de départ des traversées à pied de la baie.

Ce parcours peut s'effectuer en 4 à 5 jours, avec des étapes de 15 à 25 km.



Traversée de la baie version sportive

Habituellement paisible, la traversée de la Baie du Mont-Saint-Michel peut aussi devenir un véritable défi sportif ! Accompagnés de guides spécialisés, relevez des parcours techniques et des défis physiques pour une immersion intense au cœur de ce site naturel exceptionnel.

Niveaux : adaptés aux sportifs en quête de sensations

[Réservez votre traversée](#)



GR®34 : Le sentier des Douaniers, entre côte d'Émeraude et baie

Le GR®34, aussi appelé sentier des Douaniers, longe la côte bretonne jusqu'au Mont-Saint-Michel. Sur sa partie en Ille-et-Vilaine, il déploie une diversité de paysages entre falaises, marais et bocage.

Portion concernée : Saint-Briac – Mont-Saint-Michel (environ 160 km, 7 étapes)

Les randonneurs passent par :

- La côte d'Émeraude, ses plages et ses criques sauvages,
- Le territoire de Dol-Bretagne, entre marais blanc et noir et sa cathédrale Saint-Samson,
- Roz-sur-Couesnon, offrant une vue panoramique sur la baie.

Un itinéraire praticable en 7 jours pour une immersion complète.



GR de Pays® Tour du Pays Malouin : une boucle immersive

Le GR de Pays® Tour du Pays Malouin permet de découvrir les multiples facettes du territoire malouin sur 89 km.

Ce sentier offre une vision complète de la région, entre :

- Saint-Malo et ses remparts,
- L'estuaire de la Rance, entre bocage et marais,
- Les falaises découpées de la Côte d'Émeraude,
- Le marais de Dol, avec son environnement unique.

Idéal pour une randonnée de 4 jours en boucle.



GR®37 : Du Mont-Saint-Michel à Brocéliande, entre histoire et légende

Le GR®37 relie le Mont-Saint-Michel à la presqu'île de Crozon sur 370 km, traversant les Marches de Bretagne.

Portion concernée : Mont-Saint-Michel – Fougères (environ 100 km, 5 étapes)

Ce segment traverse des lieux chargés d'histoire :

- Fougères et son château, l'une des plus grandes forteresses d'Europe,
- Le canal d'Ille-et-Rance, offrant une progression douce,
- Les paysages bocagers de l'arrière-pays malouin.



Le tour de la Bretagne à cheval avec Equibreizh

Cavaliers passionnés, place à une aventure inoubliable à travers la Bretagne ! L'Equibreizh propose des itinéraires balisés mêlant nature, patrimoine et authenticité. Un périple à cheval entre landes, forêts et littoral, pour une immersion totale dans le Grand Ouest.

[Site officiel de l'Equibreizh](#)



CHOISIR SON DÉFI NAUTIQUE ET SE JETER À L'EAU !

De la plage aux profondeurs marines, en passant par les flots et les airs, la baie du Mont-Saint-Michel est un vaste espace d'aventure pour les amateurs de sensations et de défis sportifs. Chaque destination révèle son lot d'expériences, adaptées aux novices comme aux confirmés. Entre vitesse, glisse et immersion, la baie se découvre sous toutes ses dimensions.



Sur la plage : vitesse et adrénaline

Du char à voile avec vue !

Sur l'emblématique plage du Sillon à Saint-Malo, avec les remparts de la Cité corsaire en toile de fond, ou du côté de la baie du Mont-Saint-Michel, le char à voile se pratique ici dans un cadre incroyable. À marée basse, l'estran devient une aire de jeu où le vent iodé est le seul carburant nécessaire pour s'amuser. Cette activité allie plaisir et vitesse pour faire le plein de sensations !



Sous l'eau : exploration et défis subaquatiques

Plongée bretonne

Si les débutants peuvent s'initier à la plongée au pied du quartier de Saint-Servan à Saint-Malo, la Côte d'Émeraude est aussi un spot incontournable pour les plongeurs confirmés en quête d'épaves à découvrir.

L'équipe de Saint-Malo Plongée Émeraude propose des sorties exploratoires à la découverte de la faune, de la flore et des nombreuses épaves de la baie malouine, dont certaines datent de plusieurs siècles. Des formations allant du débutant au confirmé (air, nitrox, recycleur), ainsi que de la randonnée subaquatique palmée et de l'apnée, sont également organisées.



Dans les airs : prendre de la hauteur sur les flots

Wingfoil : décoller comme les premiers wingfoilers

S'initier au Wingfoil sur la Destination Granville Terre et Mer semble presque facile grâce à ses conditions naturelles parfaites pour cette pratique. Le surôit permet aux débutants de trouver rapidement des sensations de glisse, tandis que les confirmés peuvent tester de nouvelles figures. Ce sport en plein essor offre une liberté incomparable sur l'eau et une sensation unique de vol au-dessus des vagues.



Le grand saut : adrénaline garantie au-dessus de la baie

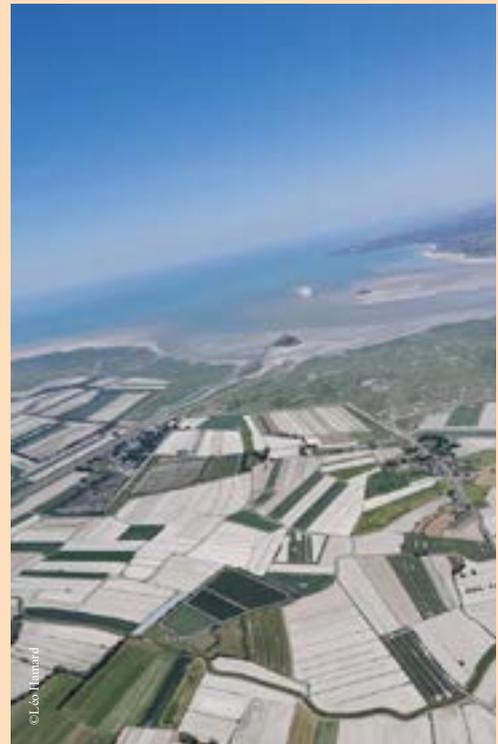
Deux prestataires proposent une expérience inoubliable en parachute au-dessus de la Baie du Mont-Saint-Michel.

Abalone Parachutisme – Départ de l'aérodrome de Bréville-sur-Mer

Un saut en tandem pour admirer le Havre de la Vanlée sous un nouvel angle. Après une chute libre intense, place à une descente sous voile offrant un panorama exceptionnel sur ce site naturel.

Abeille Parachutisme – Saut au-dessus de la Baie du Mont-Saint-Michel

Après un vol panoramique jusqu'à 3 000 mètres d'altitude, place à une chute libre à 200 km/h avant une descente paisible face au Mont-Saint-Michel. Une expérience vertigineuse et mémorable.



Sur l'eau : glisse et immersion en pleine nature

Yoga paddle sur la Rance

Les bords de la Rance maritime offrent un cadre calme et verdoyant pour allier glisse et bien-être. Faumea Stand Up Paddle et Yoga propose des sorties variées : paddle yoga, randonnée paddle, paddle apéro ou encore une expérience bretonne mêlant dégustation de produits locaux et paddle yoga. Le jeu d'équilibre sur l'eau ajoute un défi supplémentaire, favorisant le renforcement musculaire et la relaxation.



Kayak : pagayer pendant les grandes marées sur la route submersible

Dans le Havre de la Vanlée, site classé Natura 2000, les kayakistes naviguent entre salines, bancs de sable et herbues jusqu'à la route submersible, recouverte à marée montante. Cette sortie permet d'admirer un écosystème unique et d'observer de nombreuses espèces d'oiseaux.



Pirogue : immersion au cœur des moulières de Saint-Martin-de-Bréhal

En pirogue, une balade au sein des moulières de bouchots permet de découvrir la mytiliculture avant une pause gourmande aux saveurs locales et de saison. L'activité est idéale pour comprendre le métier des mytiliculteurs et déguster des produits issus de la mer.



Sauvetage sportif

Originare d'Australie, le sauvetage sportif est une discipline combinant épreuves physiques et techniques de sauvetage. Praticué en individuel ou en équipe, il se découvre notamment le temps d'une initiation de 2 heures à Saint-Malo avec Nautisurf ou encore Sports Mer Santé. Cette activité est idéale pour ceux qui recherchent un défi sportif tout en apprenant des gestes qui peuvent sauver des vies, dans le cadre exceptionnel des plages de la Cité corsaire !



Voler comme un oiseau au-dessus de la baie

Envie de prendre de la hauteur ? Léo, moniteur passionné, propose des baptêmes de parapente au-dessus des falaises de Champeaux, de Carolles et aux abords de Granville. Une expérience unique pour admirer la Baie du Mont-Saint-Michel sous un nouvel angle et ressentir la liberté du vol.

Sites de vol : Champeaux, Carolles, Granville



L'AGENDA SPORTIF : PAS D'EXCUSE, TOUT EST DÉJÀ PLANIFIÉ !

Là où les marées façonnent les paysages et les défis, les remparts de Saint-Malo, la pointe de Granville et la Baie du Mont-Saint-Michel vibrent au rythme des événements sportifs.



Avril 2025

Tour de Bretagne - 25/04 au 01/05

Cette course cycliste mythique sillonne les routes bretonnes, réunissant des coureurs de haut niveau. Les spectateurs pourront applaudir le peloton dans une ambiance survoltée dans la baie du Mont Saint-Michel et à Saint-Malo ! 

Open 35 de Saint-Malo - 27/04 au 04/05

Seul tournoi de tennis féminin professionnel en Bretagne, l'Open 35 attire des joueuses du circuit WTA. Un rendez-vous incontournable pour les amateurs de la petite balle jaune. 

Mai 2025

Trail des Cascades - 10 et 11/05

Entre nature et patrimoine, ce trail invite les coureurs à découvrir les cascades de Mortain-Bocage. Un parcours exigeant et spectaculaire au cœur du bocage normand. 

La Mad Jacques - 23 au 25/05

Un road trip à vélo unique en son genre, entre terroir normand et ambiance déjantée. Pas de chrono, juste du fun et une kermesse de folie à l'arrivée ! 



Juin 2025

Rando Baie - 12-14/06

Trois jours pour repousser ses limites entre terre et mer, à pied, à vélo, en canoë ou même en marche nordique, dans le décor spectaculaire de la baie du Mont-Saint-Michel. Un rendez-vous sportif et festif avec plus de 20 randonnées thématiques, une soirée guinguette et un fest-noz pour récupérer en rythme ! 

Trail de Jullouville - 13/06

Un parcours entre mer et bocage, à travers les chemins empruntés par Eisenhower lors du D-Day. Un condensé d'histoire et de dépassement de soi. 

Tour de Bretagne à la voile – 14-22/06

Troisième épreuve du Championnat de France Elite de Course au Large 2025 sur Figaro Beneteau 3. Pour sa 15^e édition, le désormais traditionnel Tour Bretagne Voile part de Perros-Guirec pour rejoindre Quiberon en passant par Saint-Malo. 

Défi du Mont-Dol - 15/06

Une course au profil trompeusement facile... jusqu'à la célèbre montée finale à plus de 12% ! Un test redoutable pour les jambes des coureurs. 

ECA Cup – 21 au 22/06

Le Canoë Club d'Avranches accueille pour la première fois la 2^e manche de l'ECA Cup, Coupe d'Europe des Nations de kayak-polo. Une compétition officielle réunissant près de 350 athlètes issus d'environ 40 équipes nationales. 

Urban Trail La Granvillaise - 28/06

Au crépuscule, les ruelles de Granville s'animent pour une course festive et immersive. Entre escaliers abrupts et vue sur les Iles Chausey, l'émotion est garantie ! 

Juillet 2025

Tour du Roc à la nage - 05-06/07

Une course en eaux vives spectaculaire autour de la pointe du Roc à Granville. Plus de 200 nageurs défient les courants pour une arrivée en fanfare sur la plage du Plat Gousset. 

Tour de France - Étape 7 Saint-Malo - Mûr-de-Bretagne – 11/07

Ville départ en 2025, Saint-Malo promet une journée épique sous les acclamations du public. Un moment à ne pas manquer ! 



Août 2025

Challenge Revert 2025 / Grand Prix de Char à Voile – 02-03/08 [Char en baie](#) - Cherrueix

Le spot idéal pour une compétition de vitesse où le vent et le sable deviennent des alliés ou des adversaires impitoyables. 

Polynormande - 17/08

Course cycliste de la Coupe de France FDJ, la Polynormande attire les meilleurs coureurs sur un parcours vallonné. Les spectateurs y vibrent au rythme des attaques stratégiques. 

Challenge international d'Avranches (Kayak-polo) - 30-31/08

Tournoi référence de kayak-polo, il réunit équipes nationales et internationales dans une compétition intense sur les bassins de Tirepied-sur-Sée. 

Semi-marathon Cancale-Saint-Malo - 31/08

De la côte d'Emeraude aux remparts de Saint-Malo, cette épreuve incontournable offre un parcours exceptionnel entre terre et mer. 

Septembre 2025

La 40' Malouine - La Trinquette – 11-14/09

5ème édition de cette course nautique dédiée à la Class40, organisée par la Station Nautique de la Baie de Saint-Malo. 

Triathlon de Granville - 21/09

Un enchaînement natation, vélo et course dans un cadre exceptionnel. L'arrivée sur le port de Granville offre une ambiance survoltée. 

Pop in the City Saint-Malo – 27/09

Cette course 100% féminine pose ses valises en terre malouine pour la première fois. Pop in the City est un raid urbain ponctué de challenges, d'énigmes et d'activités insolites et participatives. 

Aquamuros - 27/09

Une compétition de nage en eaux vives qui s'annonce comme un véritable défi face aux éléments marins. Avis aux amateurs de sensations fortes ! 



Octobre 2025

Bayman Triathlon - 11 et 12/10

Entre baie et bocage, un triathlon exigeant avec des formats allant du M au XXL. Un parcours unique qui traverse le Couesnon et frôle les remparts du Mont-Saint-Michel. 

Urban Trail de Mortain-Bocage – 18/10

Labellisé UTMB Index, l'Urban Trail de Mortain-Bocage propose des parcours techniques alliant sentiers vallonnés, passages urbains et points de vue sur la vallée. Un défi sportif complet au cœur du bocage normand. 

Open des Corsaires - 18/10

Un événement mettant en avant l'esthétisme et la préparation physique dans une ambiance envoûtante au cœur de Saint-Coulomb, commune située entre Saint-Malo et Cancale. 

Janvier 2026

Trail des Manuscrits - Date à confirmer (fin janvier)

Un trail à Avranches qui plonge les coureurs dans l'histoire et le patrimoine, sur des sentiers chargés de mémoire. Un défi sportif dans un cadre unique !

Station de trail : un nouveau terrain de jeu en 2025 !

Préparez-vous à une aventure sportive avec l'ouverture de l'espace trail du Mortainais cet été 2025 ! 314 km de sentiers, 8 circuits et des parcours adaptés à tous les niveaux vous attendent. Entre les cascades de Mortain-Bocage et les ascensions techniques de la Cote 314, le décor est planté pour des défis intenses en pleine nature.

Plus d'infos à venir



CARNET D'ADRESSES

Un guide pratique des acteurs locaux pour louer, réparer ou s'équiper en matériel sportif dans la région.

Locations de vélo

[BIK'INBAIE](#) - Beauvoir (50)

[RBD Location](#) - Céaux (50)

[Tous à Vélo](#) - Jullouville (50)

[Entrez libre](#) Granville (50)

[Cycles Nicole](#) - Saint-Malo (35)

[Les Vélos Bleus](#) - Saint-Malo (35)

[La France à cyclo](#) - Saint-Malo (35)

[Cancavélo / Scootescape](#) - Cancale (35)

[Vélo Emeraude](#) - La Gouesnière (35)

[Cycles Romé](#) - Dol-de-Bretagne (35)

[Maxi Vélo](#) - Combourg (35)

[Électricycles de la baie](#) - Roz-sur-Couesnon (35)

[Maison des Polders](#) - Roz-sur-Couesnon (35)



Réparateurs de vélos

[Le réparateur à Vélo](#) - Saint-Malo (35)

[Cycles Nicole](#) - Saint-Malo (35)

[Cycles Romé](#) - Dol-de-Bretagne (35)

[Maxi Vélo](#) - Combourg (35)

[Wareega](#) - Avranches & Saint-Hilaire-du-Harcouët (50)

Magasin spécialisé course à pied

[SportandCo Runever](#) - Granville & Avranches (50)

Magasins de sport

[Decathlon](#) - Avranches (50)

[Intersport](#) - Avranches (50)

[Decathlon Essentiel](#) - Granville (50)





Maiwenn Poles

Service presse & chargée de mission sports, loisirs et bien-être

Destination Granville Terre et Mer

Presse@otgtm.fr
06 85 48 11 83



Flora Deguette

Responsable promotion et communication

Destination Mont Saint-Michel Normandie

Flora.deguette@msm-normandie.fr
07 43 36 37 06



**SAINT-MALO
BAIE DU MONT-SAINT-MICHEL**

Lisa Fonlupt

Chargée des relations presse

Destination Saint-Malo Baie du Mont-Saint-Michel

Presse@saint-malo-tourisme.com
07 64 54 53 03

