

# MANOUELLE VIEDANS LA MANCHE

S'installer

Travailler

S'épanouir





## UNE NOUVELLE VIE DANS LA MANCHE ! Y AVIEZ-VOUS PENSÉ ?

**A**u fil de ces pages, découvrez les histoires inspirantes de Fabrice, Clara, Amina et Anthony qui ont choisi de s'installer dans la Manche pour donner vie à leurs aspirations professionnelles et personnelles les plus profondes. Parce qu'ici, rêver plus grand et trouver sa place est possible, ils ont inventé la vie qui leur ressemble, guidés par l'atmosphère singulière de ce territoire où la mer n'est jamais bien loin et les habitants toujours au rendez-vous de la convivialité.

La Manche propose cet équilibre de vie dans des villes à taille humaine : se lancer, entreprendre, oser... ici, tout est accessible et on ne renonce à rien ! Le territoire compte de nombreuses filières économiques particulièrement dynamiques qui proposent des opportunités de carrières variées et des parcours professionnels dans lesquels chacun et chacune peut s'accomplir.

Parce qu'un projet de vie se mûrit, parce qu'il demande audace et courage, parce qu'il est normal de douter parfois... Vous trouverez auprès d'Attitude Manche, l'agence d'attractivité du département, et des collectivités, des personnes dédiées à la facilitation de votre installation. Alors, n'attendez plus, lancez-vous !

# 5 BONNES RAISONS DE S'INSTALLER DANS LA MANCHE

## 1 LA VIE EN BORD DE MER

Ici, la mer est partout et imprègne le quotidien des habitants. Profitez des plages de sable et d'un grand bol d'air iodé, tous les jours si vous voulez.

## 2 DES OPPORTUNITÉS DE CARRIÈRES

La Manche regorge d'entreprises performantes et innovantes dans de nombreux secteurs d'activité tels que le textile, l'agroalimentaire, l'industrie, l'énergie, la construction navale et automobile ou encore

l'énergie. De nombreux postes sont à pourvoir !

## 3 UN RETOUR AUX CHOSES SIMPLES

Ici, moins de bouchons, moins de pollution. Et des infrastructures de proximité, une vie culturelle riche et des loisirs à profusion, pour une vie quotidienne simple et épanouie.

## 4 VIBRER AU RYTHME DES FESTIVALS

La Manche, terre de culture : festivals, arts de rue, scènes musicales actuelles, théâtres, prenez-en plein les yeux et les oreilles !



## 5 SAVOUREZ LES PRODUITS DU TERROIR MANCHOIS

Laissez-vous emporter par la passion de producteurs et artisans ayant à cœur de tirer le meilleur de la terre et de la mer.



## LES CHIFFRES CLÉS

**83 HABS/KM<sup>2</sup>** (moyenne nationale : 106 habs/km<sup>2</sup>)

De grands espaces et un confort de vie au quotidien

**678 KM** de côte

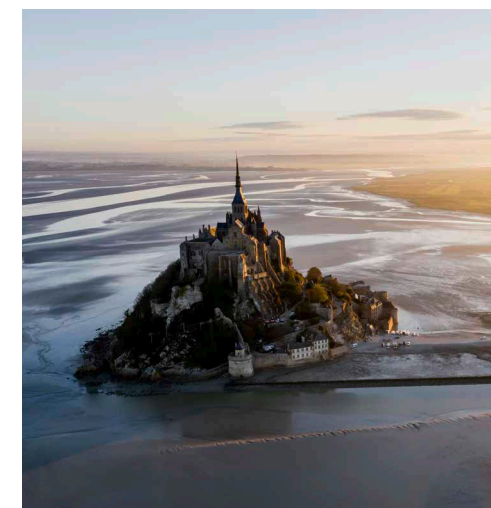
Toujours proche de la mer

**19 MINUTES**, temps moyen du trajet domicile/travail

Plus de temps pour la vie de famille et les loisirs

**1740€ le m<sup>2</sup>** en moyenne pour l'achat d'une maison

Des logements plus accessibles que dans les autres départements littoraux





# FABRICE CARLIER

## UN NOUVEL ÉQUILIBRE

### D'où venez-vous ? Pourquoi avoir choisi la Manche ?

Nous arrivons de Nantes et nous avons décidé de venir nous installer dans la Manche avec Sarah, ma femme, et nos 2 enfants. La vie en ville ne correspondait plus à nos attentes : trop de bruit, trop de monde, trop de temps passé en voiture. Nous avons besoin de changer de cadre de vie pour nous retrouver en famille.

En travaillant dans la fonction publique territoriale, j'ai l'avantage

de pouvoir bouger assez facilement. La Manche faisait partie de nos pistes, nous connaissions la destination pour y avoir passé quelques vacances. Tout s'est fait assez vite : j'ai vu sur internet qu'un poste se libérait à Saint-Lô, j'ai demandé ma mutation, et nous avons déménagé. Ce changement de vie a aussi été l'occasion pour Sarah de faire un bilan de compétences et de se réorienter dans le tourisme : un nouveau départ dont elle avait vraiment besoin.



### LE TOURISME, UN SECTEUR QUI RECRUTE

Le tourisme dans la Manche génère plus de 8800 emplois dont 6300 hors saison. Si les hébergements et la restauration restent les deux principaux recruteurs, c'est toute une économie qui gravite autour de ce secteur : conseil en séjour, visites guidées, accueil, surveillance des plages, animation, activités nautiques, boutiques... les postes à pourvoir sont nombreux sur le territoire.

[attitude-manche.fr/filiere/tourisme/](http://attitude-manche.fr/filiere/tourisme/)

### L'EMPLOI TERRITORIAL DANS LA MANCHE

La fonction publique territoriale offre de nombreuses opportunités sur le territoire. Chaque année, plus de 1500 offres d'emplois localisés dans la Manche sont publiées sur le site [emploi-territorial.fr](http://emploi-territorial.fr), le portail emploi de référence dans le secteur. Cela s'explique notamment par la diversité des domaines qu'elle couvre : environnement, finances, tourisme, enfance-jeunesse, informatique, sport, social, voirie, ressources humaines, patrimoine, sport, bâtiment, culture, etc. Le champ des possibles est vaste et permet à tous, fonctionnaire ou non, de s'épanouir dans une carrière au service de l'intérêt général.

Pour en savoir plus, le Centre de Gestion de la Manche reste l'interlocuteur à privilégier :

[emploi-territorial.fr/](http://emploi-territorial.fr/)

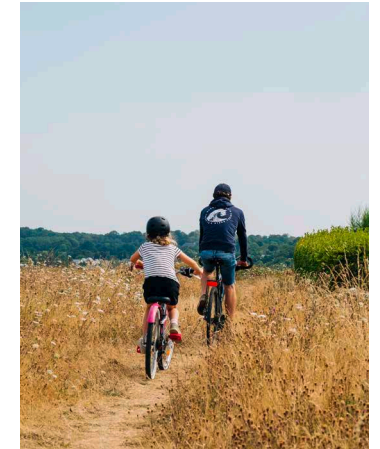
### Quel est à présent votre regard sur la Manche ?

Nous aimons beaucoup notre nouvelle vie ici, nous avons gagné en confort de vie. Nous faisons la plupart de nos courses au marché le samedi, et nous prenons l'habitude de manger mieux, avec des produits de saison. C'est agréable d'avoir tout à disposition ! Les enfants ont également vite pris leurs marques. Notre aînée a rejoint l'équipe de hand et a pu reprendre la danse, qu'elle pratiquait déjà depuis plusieurs années. Elle a également commencé les cours de théâtre. De son côté, notre petit dernier s'est inscrit au judo. Avec toutes ces nouvelles activités, ils se sont vite fait des copains. De temps en temps, nous aimons partir en

balade tous ensemble sur le chemin de halage, le long de la Vire : à pied ou à vélo, selon les envies. La dernière fois, nous avons loué des kayaks, les enfants étaient ravis !

### Un bon plan ou une bonne adresse à nous donner ?

C'est difficile de choisir... mais je crois que ce que je recommande le plus, c'est la scène culturelle ! Théâtre, concerts : on a déjà fait de belles découvertes. Je suis particulièrement fan de musique et j'ai été agréablement surpris par la programmation du Normandy. Je ne m'attendais pas à trouver une offre aussi riche. Finalement, nous prenons plus le temps pour les sorties depuis que nous vivons ici que lorsque nous étions à Nantes.



### LA BELLE SURPRISE

### UNE VIE

### ASSOCIATIVE RICHE

La Manche se distingue par la vitalité de sa vie associative. Associations culturelles, sportives, sociales, environnementales... pas le temps de s'ennuyer ! Les occasions de faire des rencontres et de s'investir sur le territoire sont infinies. Il faut dire que les manchois accordent une importance toute particulière aux valeurs de partage, de convivialité et du bien-vivre ensemble. Il ne faut en général pas longtemps aux nouveaux arrivants pour se sentir pleinement intégrés à la vie locale.

### ← VÉLO NOS 3 IDÉES DE BALADES EN FAMILLE

1. Balade bucolique sur les promontoirs du Baupतोis : au départ de Montsenelle, une jolie voie verte au cœur des marais du Cotentin et du Bessin.

2. Prendre l'air marin dans le havre de la Vantée : pédalez dans les salines pour découvrir ces espaces sauvages qui changent au fil des marées.

3. Bocage & patrimoine sur la véloroute Siègne-Soulles : un itinéraire entre les rivières de la Siègne et de la Soulles jusqu'à la majestueuse abbaye d'Hambye.

[attitude-manche.fr/velo/en-famille/](http://attitude-manche.fr/velo/en-famille/)

# CLARA PEREZ UN INTERNAT AU GRAND AIR



## D'où venez-vous ? Pourquoi avoir choisi la Manche ?

Je suis originaire d'Île-de-France, j'étudie à la fac de médecine de Caen et je suis interne dans un cabinet à Avranches. J'ai découvert la Manche lors de mes précédents stages. Ce qui m'a tout de suite plu ici, c'est l'accueil réservé aux internes et le réseau entre les professionnels. Mon tuteur m'a épaulée et a pris sa mission à cœur. J'avais le souhait de vivre dans un environnement proche de la nature et de m'impliquer dans un projet professionnel, j'ai trouvé ici cet équilibre.

## Quel est à présent votre regard sur la Manche ?

Je n'avais pas tellement d'a priori sur la Manche, en fait, je ne connaissais pas. Mais je suis complètement tombée amoureuse de ses paysages préservés ! Je suis adepte de rando et entre les sentiers littoraux, l'incroyable baie du Mont Saint-Michel et les petits chemins de campagne, je ne m'attendais pas à autant de variété. Et puis c'est assez magique, ces paysages qui changent selon les marées, ou selon la saison. Je ne

m'en lasse pas ! C'est aussi pour moi l'occasion de me mettre au trail : il y a des parcours pour tous les niveaux. Pour l'instant je débute, mais j'aimerais m'inscrire à une course avant la fin de l'année. Ce serait un vrai challenge pour moi.

## À terme, pensez-vous vous installer dans la Manche ?

J'y pense sérieusement oui ! Je commence à avoir mes petites habitudes, et je me sens bien. Je me suis assez rapidement sentie intégrée dans la vie locale. En même temps, les connexions se font plutôt vite ici, tout

## LA BELLE SURPRISE

### FESTIVALS : UN ESPRIT DE FAMILLE



Jazz sous les Pommiers, Chauffer dans la Noireur, Dox'Art, Les rendez-vous soniques, MusikenSaire... La Manche accueille plus d'une vingtaine de festivals et de grands événements culturels, tout au long de l'année. Ils sont tous à l'initiative de passionnés et ne pourraient exister sans l'effervescence impulsée par des centaines, parfois des milliers de bénévoles. C'est souvent une affaire de famille, un rendez-vous annuel : on se mobilise ensemble, avec à chaque fois ce même sentiment de fierté et le bonheur de se retrouver. C'est ça aussi la Manche : une synergie des acteurs et un esprit de famille comme aucun autre.

[attitude-manche.fr/grands-evenements/](http://attitude-manche.fr/grands-evenements/)

## SE SENTIR ACCOMPAGNÉ

Dans la Manche, un effort particulier est porté sur l'accueil et l'accompagnement des étudiants en médecine. Avec 150 maîtres de stage universitaires et plus de 110 responsables terrain en milieu hospitalier, les internes bénéficient d'un appui au quotidien. Temps d'échanges et partage d'expériences, travail en réseau, découverte des différentes pratiques... ces liens forts entre professionnels de santé offrent aux jeunes médecins un environnement propice à une pratique plus sereine et épanouissante.

le monde se connaît ! Cette année, je serai bénévole au festival Papillons de Nuit et j'ai vraiment hâte d'y être ! Être impliquée sur le territoire, c'est important à mes yeux.

## Un bon plan ou une bonne adresse à nous donner ?

Mon endroit chouchou à Avranches, c'est « La Dinette », un petit restaurant et salon de thé très mignon où les brunchs sont à tomber ! L'été, après mes consultations, j'aime bien aller me baigner et finir la journée à « La Paillotte » de Carolles, ou bien au « Bistrot de la plage » à Donville-les-Bains. Petit verre les pieds presque dans l'eau, planche apéro, concerts et coucher de soleil... Le combo parfait pour déconnecter !

**Choisir la Manche pour exercer : les médecins témoignent**



## TRAIL

### 5 COURSES POUR SE CHALLENGER

#### 1. ROCK AND TRAIL | AVRIL

Un circuit de 7.6 km dans la carrière de Muneville-le-Bingard. En solo ou en relais, l'objectif est de courir pendant 24h, en faisant le plus de tours possibles.

#### 2. LE TRAIL DES CASCADES | MAI

Un trail de 32 km autour des cascades de Mortain. Une course nocturne est également proposée.

#### 3. 19.44 UTAH BEACH | JUIN

Au départ de Carentan, un trail de 19,44 km empruntant le chemin parcouru par les Alliés lors du Débarquement en 1944.

#### 4. LA BARJO | JUIN

Différentes boucles de 15 à 80 km depuis Beaumont-Hague sur les sentiers escarpés du Cotentin. Panoramas spectaculaires. Les sportifs les plus aguerris pourront se challenger avec le Raid de l'Archange, une course de 4 jours en autosuffisance depuis la Hague jusqu'au Mont Saint-Michel.

#### 5. TRAIL DES ROCHES DE HAM | OCTOBRE

3 courses de 11 à 35 km sur les sentiers longeant la Vire, avec plusieurs traversées de cours d'eau.

[attitude-manche.fr/audace/evenement-sportif/](http://attitude-manche.fr/audace/evenement-sportif/)

# AMINA MÉNARD

## SE RETROUVER EN FAMILLE



un petit appartement. Nous allions régulièrement rendre visite à ses parents, installés dans le Cotentin. Lorsque j'ai appris que j'étais enceinte, nous avons eu envie de nous rapprocher d'eux. L'arrivée d'un bébé chamboule un peu, je crois que ça nous rassurait de les avoir à nos côtés pour cette nouvelle étape. Quentin a trouvé un poste d'ingénieur agroalimentaire près de Lessay et nous avons emménagé quelques mois avant la naissance de notre fils. Nous sommes proches de toutes les commodités notamment de la crèche, ce qui était important pour nous.

### D'où venez-vous ? Pourquoi avoir choisi la Manche ?

Quentin et moi, nous nous sommes rencontrés au Havre, où nous avons fait nos études. Nous avons vécu quelques années là-bas, dans

### Quel est à présent votre regard sur la Manche ?

Je ne connaissais la Manche qu'en mode vacances et je suis agréablement surprise par la dynamique locale ! J'ai récemment

### AGROALIMENTAIRE UNE FILIÈRE MANCHOISE

La filière agroalimentaire est particulièrement ancrée sur le territoire. Production, transformation, distribution mais aussi formation et recherche : on y retrouve tout un écosystème dynamique pourvoyeur d'emplois. Des petites exploitations agricoles aux entreprises à la renommée nationale et internationale, de nombreuses opportunités sont à saisir dans la Manche, pour tous les profils !

[attitude-manche.fr/filiere/agroalimentaire/](http://attitude-manche.fr/filiere/agroalimentaire/)

créé mon entreprise, je fabrique et je vends des cosmétiques bio. En arrivant ici, j'ai pu bénéficier du soutien de la communauté de communes, de la chambre d'agriculture, et de la CCI. C'est encourageant quand on se lance ! Côté vie perso, nous sommes ravis aussi. Nous vivons dans un cadre sécurisant, entourés de vert et à deux pas des plages. C'est exactement ce qu'il nous fallait. Les week-end, Quentin fait souvent du vélo avec un ami qu'il a rencontré au travail. Il nous arrive de temps

### GRANDIR DANS LA MANCHE

Dans la Manche, il existe de nombreuses structures d'accueil pour les tout-petits. Des crèches aux relais petite enfance, en passant par les halte-garderies, jardins d'enfants ou micro-crèches privées, les structures sont variées et permettent de satisfaire tous les besoins des parents. Concernant l'école, plus de 300 établissements primaires, 70 collèges et 40 lycées contribuent à façonner un environnement éducatif dynamique et florissant dans le département.

### ENTREPRENDRE SUR LE TERRITOIRE

Créer son entreprise dans la Manche, c'est se sentir accompagné. Collectivités, Chambre de Commerce et d'Industrie, Chambre des Métiers et de l'Artisanat, Chambre d'Agriculture : les acteurs locaux se connaissent bien et travaillent en étroite collaboration pour aider les porteurs de projets. Des incubateurs permettent également de se lancer plus sereinement. Si des espaces de coworking sont à disposition, les prix de l'immobilier restent abordables, rendant l'installation plus accessible. Enfin, le déploiement de la fibre à l'échelle du territoire garantit une connectivité fiable, souvent indispensable au bon développement des entreprises.



en temps de nous balader ensemble sur des parcours moins sportifs, avec une petite carriole à l'arrière pour transporter bébé. Ça nous permet de découvrir les alentours. De mon côté, je renoue également avec ma passion pour l'équitation. Mon rêve maintenant : trouver une maison avec un grand terrain pour avoir mon propre cheval et je sais qu'ici c'est possible !

### Un bon plan ou une bonne adresse à nous donner ?

Nous aimons beaucoup le Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin et allons souvent nous y balader. C'est vraiment un endroit magnifique ! On peut y observer de nombreuses espèces d'oiseaux, et il y a même des phoques une partie de l'année. Nous avons eu l'occasion de tester une balade en barque cet été avec un guide au départ de Carentan, je recommande !

### TERRE DE CHEVAL

La Manche, berceau des chevaux de sport et des chevaux de courses (trotteurs et galopeurs), est le théâtre d'une filière équine reconnue mondialement. Entre éleveurs, cavaliers, professionnels économiques et infrastructures dédiées, la région abrite un savoir-faire équestre exceptionnel. Elle fait naître des champions qui se hissent parmi les meilleurs dans les compétitions internationales telles que le Grand Prix d'Amérique ou encore les Jeux Olympiques.

[attitude-manche.fr/filiere/elevage-cheval/](http://attitude-manche.fr/filiere/elevage-cheval/)



### LA BELLE SURPRISE LES PARCOURS CYCLOSPORTIFS

La Manche propose 5 circuits vélo labellisés « Espace cycloport » par la Fédération Française de Cyclisme. Ce label vous assure de rouler sur des itinéraires de qualité, balisés et sécurisés. Les boucles sont variées autant sur le plan des distances que des dénivelés. Un code couleur a été mis en place pour pouvoir se repérer : parcours vert et bleu pour le loisir, rouge pour la pratique sportive, noir pour les cyclistes aguerris.

[attitude-manche.fr/velo/sportif/](http://attitude-manche.fr/velo/sportif/)

# ANTHONY MORIN

## FAIRE CARRIÈRE EN BORD DE MER



### D'où venez-vous ? Pourquoi avoir choisi la Manche ?

Je viens d'Amiens et ça faisait 6 ans que je travaillais là-bas en tant que soudeur. J'avais envie de changer d'air et donner un petit coup de boost à ma carrière. J'ai été à un salon de l'emploi et j'ai vu que mon profil était assez recherché dans le département. J'ai eu la chance de pouvoir discuter directement avec la DRH d'une

entreprise à Cherbourg. Le boulot avait l'air intéressant, avec pas mal d'opportunités d'évolution. Et puis j'avais bien envie de vivre à la mer, alors je me suis lancé !

### Quel est à présent votre regard sur la Manche ?

Au départ, j'avais un peu peur d'avoir du mal à retrouver un cercle d'amis. Mais j'ai été super

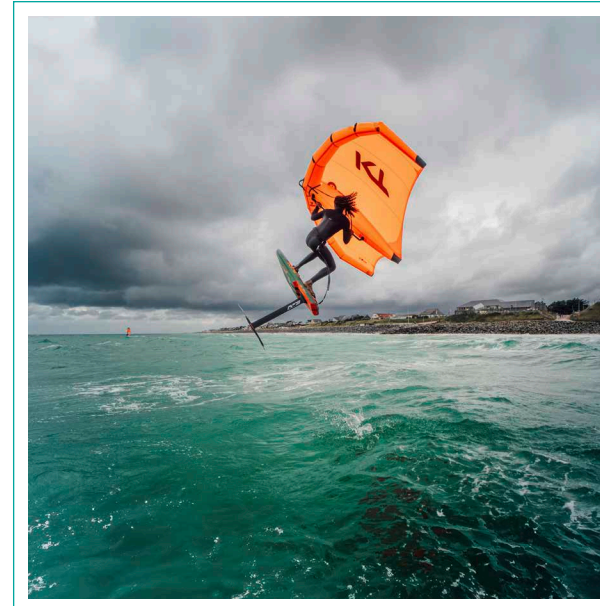
bien accueilli ! J'ai été invité à une soirée de bienvenue où j'ai pu avoir des bons plans et plein d'idées de sortie. Je me suis finalement mis dans le bain assez vite et j'ai rencontré pas mal de monde.

### Alors la Manche pour toujours ?

Franchement, je suis bien ici ! J'ai un boulot qui me plaît, je viens tout

## LES SOIRÉES ANCRAGE

Ici, on sait accueillir ! Afin de faciliter l'intégration des nouveaux habitants, Attitude Manche et les collectivités organisent régulièrement des « soirées ancrage » dans des lieux emblématiques du territoire. Si ces soirées conviviales sont d'abord l'occasion de se rencontrer et d'échanger autour d'un apéritif composé de bons produits manchois (bien évidemment !), elles permettent aussi de s'assurer que les nouveaux arrivants sont bien installés et de leur donner toutes les informations pratiques du quotidien (transports, loisirs, associations, bons plans...). Des visites et activités sont également proposées aux invités, pour leur faire découvrir leur nouveau département. Des moments souvent bien appréciés, qui permettent de créer du lien et de s'ancrer dans un territoire.



## ! LA BELLE SURPRISE VOLER SUR L'EAU EN WINGFOIL

Mélange insolite de planche à voile et de kitesurf, le wingfoil offre des sensations de glisse inédites. Il se pratique debout sur une planche équipée d'un aileron (le foil), que l'on doit faire avancer à l'aide d'une aile (le wing). Sur la côte manchoise, les passionnés de sports nautiques découvrent un terrain de jeu idéal avec des conditions propices tout au long de l'année. Et contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, le wingfoil est accessible aussi aux débutants : nul besoin d'être un champion pour découvrir ses premières sensations de légèreté et de liberté !

[attitude-manche.fr/activite-nautique/wingfoil/](https://attitude-manche.fr/activite-nautique/wingfoil/)

juste d'acheter une maison que je rénove, et je passe mes week-ends sur l'eau. Planche à voile, surf, wingfoil... je teste plein de nouvelles sensations ! Il faut dire que la vie en bord de mer ça change vraiment la donne, surtout quand tu bosses dans un atelier toute la journée.

### Un bon plan ou une bonne adresse à nous donner ?

Mon nouveau QG c'est Beerz ! C'est une cave à bières et à cidres qui fait bar. L'ambiance est vraiment cool, on s'y retrouve souvent avec les collègues après le boulot. J'aime bien aussi le Terminus à Carteret, une ancienne gare réhabilitée en food market, c'est assez sympa !

Les filières qui recrutent :



## L'INDUSTRIE NAVALE ET AUTOMOBILE, L'EXCELLENCE MANCHOISE.

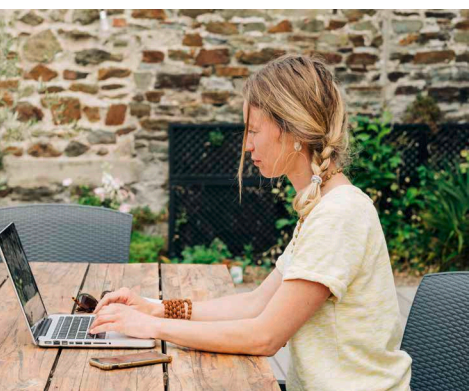
Construction de sous-marins, de bateaux et de camions, mécanique de précision, technologie de pointe dans l'énergie, le nucléaire, ou l'environnement... les savoir-faire manchois sont reconnus et s'exportent en France et à l'international. Pour porter cette excellence, les industries de la Manche recherchent continuellement de nouveaux talents. Les profils recherchés sont variés : ingénieurs, soudeurs, ouvriers en électricité, serruriers, forgerons, chaudronniers, métalliers, techniciens...

[attitude-manche.fr/filiere/industrie-navale-automobile/](https://attitude-manche.fr/filiere/industrie-navale-automobile/)



VOUS AUSSI,  
**CHANGEZ DE VIE**

**F**aire carrière dans la Manche, c'est possible ! Le territoire compte des entreprises performantes et innovantes dans de nombreux secteurs d'activités, ce qui ouvre la porte à des perspectives de carrière riches et qualitatives.



### L'INNOVATION AU CŒUR DES PRIORITÉS

Fer de lance de l'économie manchoise, elle fait partie de l'ADN des entreprises. Pendant plus de 50 ans, la Manche a su marier tradition et modernité, préservant ses grandes industries tout en attirant de nouvelles, et ce grâce à d'importants investissements en recherche et développement. Ces efforts ont façonné des secteurs clés tels que l'alimentaire, l'énergie, l'hydrogène, la fibre optique, l'électronique ou encore les textiles haute performance.

### DE NOUVELLES CONCEPTIONS DU TRAVAIL

Pour attirer de nouveaux talents, les entreprises manchoises font également preuve d'innovation dans leur manière de concevoir le travail. Télétravail, semaine de 4 jours, flexibilité des horaires, démarche RSE, séances de sport... De plus en plus d'entreprises mettent en place des avantages pour améliorer les conditions de travail et satisfaire les nouvelles aspirations des salariés.



### RÉSEAU QUAND PROXIMITÉ RIME AVEC OPPORTUNITÉS

Dans la Manche, le réseau est bien plus qu'une simple connexion professionnelle, c'est un tissu social où les rencontres, le partage et les échanges prospèrent. La diversité des clubs d'entreprises implantés sur le territoire (Bouge ta boîte, Les Cotentinettes, BNI...) est une véritable aide pour développer son entreprise. Recommandations, accompagnement, synergie : les liens étroits entre les acteurs encouragent également la création de projets transversaux et les nouvelles collaborations.



### EXCELLENCE DES SAVOIR-FAIRE ANCRÉS ET RECONNUS

La Manche regorge de savoir-faire emblématiques qui forgent son identité. Passion, authenticité, goût

de bien faire : ici, les expertises se transmettent et les traditions se perpétuent. Pas moins de 20 entreprises manchoises sont labellisées « Entreprises du Patrimoine Vivant », une reconnaissance de l'État qui met en lumière les entreprises françaises artisanales et industrielles aux savoir-faire rares et d'exception. Des démarches nombreuses qui révèlent l'engagement des manchois à préserver leur patrimoine et à produire de manière responsable.

[attitude-manche.fr/filiere/savoir-faire-excellence/](https://attitude-manche.fr/filiere/savoir-faire-excellence/)

### EMPLOIS

#### LA MANCHE RECRUTE

Industrie navale, automobile, tourisme, activités commerciales, luxe, prêt-à-porter, énergie, connectique numérique, agro-

alimentaire, construction, santé... Le marché du travail dans la Manche tire sa force d'une diversité sectorielle impressionnante, ce qui en fait un département dynamique et particulièrement résilient face aux chocs extérieurs. Avec des centaines d'opportunités professionnelles disponibles tout au long de l'année, la Manche se distingue par un taux de chômage faible (5,1%), synonyme d'emplois durables et de perspectives d'avenir.



### PROFESSIONNELS DE SANTÉ :

#### INSTALLEZ-VOUS DANS LA MANCHE !

Que vous soyez médecin, kinésithérapeute, dentiste, infirmier... les opportunités de venir exercer dans la Manche sont nombreuses. Entre les hôpitaux, les centres de santé et les cabinets médicaux, la Manche dispose d'un maillage efficace de structures unanimement reconnues facilitant les échanges entre professionnels. Beaucoup de professionnels de santé ont découvert le territoire durant leurs stages ou internat et ont décidé d'y rester pour son cadre de travail et de vie unique. Découvrez les offres d'emplois et la liste des cabinets vacants sur [emploi.attitude-manche.fr/sante/](https://emploi.attitude-manche.fr/sante/)



### UN SITE DÉDIÉ

Retrouvez toutes les offres d'emploi sur le site [emploi.attitude-manche.fr](https://emploi.attitude-manche.fr)



# VOUS SEREZ BIEN DANS LA MANCHE

## ON RESPIRE

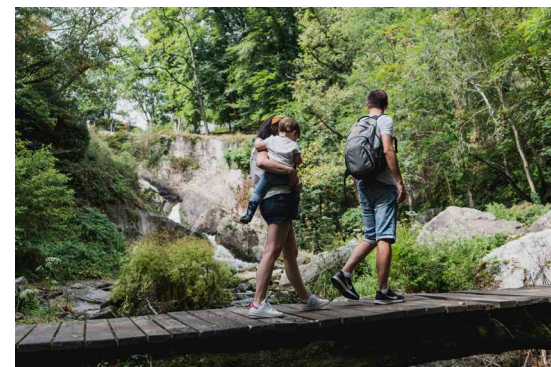
Vivre dans la Manche, c'est avoir la nature à portée de main, embrasser une douceur de vivre sans pareille. Le doux bruit des vagues, l'odeur de l'air iodé, l'immensité des grands espaces et l'horizon infini...ici, on se laisse porter par les éléments et on prend le temps de respirer profondément. Qu'elle soit d'huile ou que les vagues déferlent, que le vent fasse voler nos cheveux

ou que le soleil brille dans le bleu du ciel, la mer n'est jamais bien loin. Elle nous accompagne dans nos balades le long des immenses plages, nous offre des baignades rafraichissantes les soirs d'été, nous embarque à la découverte de ses petits îlots secrets et nous fait goûter à ses saveurs exquises. La mer n'est pas seulement un paysage, c'est une source d'inspiration quotidienne qui donne vie à tout un territoire.



## ON SE DÉPASSE

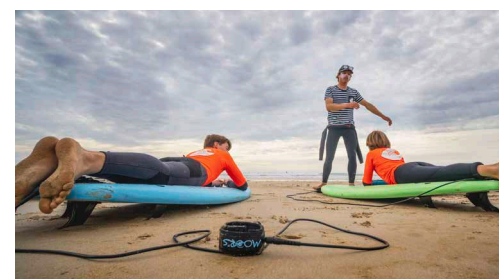
Après une journée de travail, il ne faut pas longtemps pour enfile ses baskets et se retrouver au grand air. Paradis des sportifs, la Manche offre un éventail d'opportunités infini pour se dépenser et profiter des grands espaces.



## À PIED

Concentré de panoramas à couper le souffle, lumières qui changent au gré des saisons... telles sont les promesses d'une randonnée dans la Manche. Si le GR@223 est l'un des plus beaux sentiers côtiers, les voies vertes, le halage et les anciens sentiers de pèlerinage permettent aussi de découvrir des endroits authentiques et préservés.

[attitude-manche.fr/randonner/](http://attitude-manche.fr/randonner/)



## DANS L'EAU

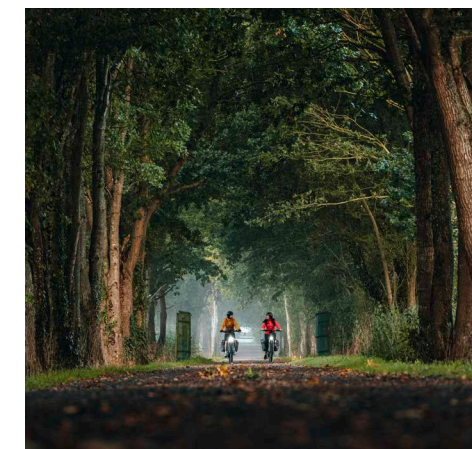
Quel que soit le vent et sa puissance, il y a toujours un spot accessible pour répondre à l'appel des vagues. Des bases nautiques jalonnent la presqu'île : surf, catamaran, longe-côte, char à voile, kayak... le choix est large. Pour les plus téméraires, cap sur les sensations fortes ! Avec le wingfoil, le kite-surf et le windsurf, on fait le plein d'adrénaline en défiant les vagues et le vent.

[attitude-manche.fr/activite-nautique/](http://attitude-manche.fr/activite-nautique/)

## À VÉLO

Les trésors manchois sont accessibles en deux coups de pédale ! Avec plus de 1200 km d'itinéraires cyclables balisés, une véloroute de Cherbourg jusqu'au Mont Saint-Michel, 230 km de voies vertes et des grands itinéraires, ici le plaisir du vélo se savoure partout, et tout le temps.

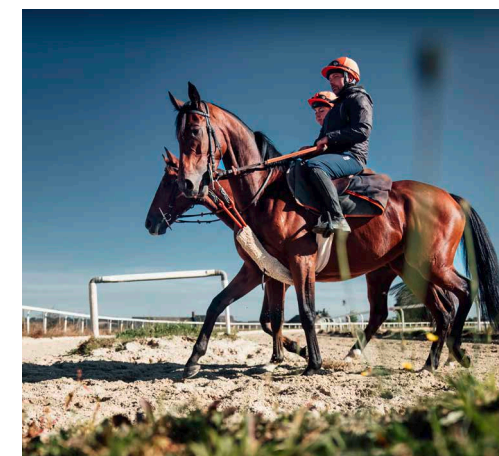
[attitude-manche.fr/velo/](http://attitude-manche.fr/velo/)



## À CHEVAL

Quoi de mieux que les grands espaces pour vivre sa passion pour le cheval ? Entre côtes, plages et terres verdoyantes, la Manche offre un terrain de jeu idéal pour les cavaliers. Réparties sur tout le territoire, les infrastructures sont nombreuses et facilitent la pratique.

[attitude-manche.fr/cheval/](http://attitude-manche.fr/cheval/)





## ON SAVOURE

Dans la Manche, la richesse du terroir permet de se régaler en consommant local, tout au long de l'année. Des produits laitiers aux poissons fraîchement pêchés, en passant par les légumes cultivés à ciel ouvert ou les cidres d'exception, voilà de quoi ravir nos papilles à chaque repas. La dynamique collective des producteurs permet de rendre plus accessibles ces bons produits locaux : on les retrouve sur les marchés, dans des boutiques collectives, à des points de collecte, et même dans des distributeurs automatiques. Si une envie de bulot nous prend à 2h du matin, il est possible d'y remédier !

De nombreux marchés prennent place tout au long de la semaine. Au cœur d'un centre-ville animé, au pied d'églises incontournables, à quelques pas de la mer ou dans des halles couvertes, chacun a sa particularité. Entre les étals, on retrouve tous les bons produits du coin, les saveurs de saison. L'été, la plupart des marchés s'animent et accueillent concerts, ateliers et expositions. Ambiance conviviale garantie !

[attitude-manche.fr/visiter-que-faire/marches/](http://attitude-manche.fr/visiter-que-faire/marches/)



## ON PROFITE

Ce qui est sûr, c'est que dans la Manche on aime se retrouver et profiter autour de grands événements qui rassemblent. Et ici les occasions de faire la fête ne manquent pas ! En février, on commence l'année avec le Carnaval de Granville, un rendez-vous festif incontournable inscrit au patrimoine culturel immatériel

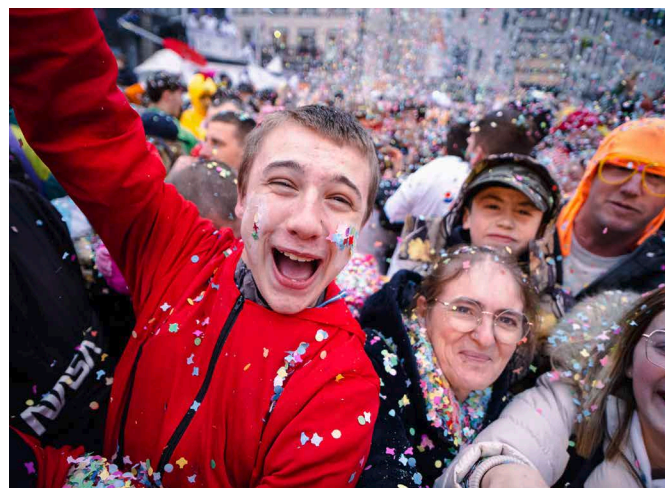
de l'Humanité à l'UNESCO (rien que ça !). Du printemps à l'automne, ce sont les festivals qui prennent le relais et font vibrer tout le territoire. Arts de rue, cirque, jazz, électro, musique classique, musiques actuelles... il y en a pour tous les goûts. Malgré leurs différences, les festivals manchois partagent une vision commune

autour de valeurs fortes telles que le bien-vivre ensemble, le partage et la préservation de l'environnement. Ils s'attachent à travailler ensemble, à cultiver un esprit de famille et à mettre en lumière les produits et savoir-faire locaux.

[attitude-manche.fr/grands-evenements/manifeste-culture/](http://attitude-manche.fr/grands-evenements/manifeste-culture/)

Au-delà des festivals, le territoire s'anime toute l'année au rythme d'une programmation culturelle dynamique. Théâtre, humour, musique, danse : il y a l'embarras du choix, avec des scènes d'envergure comme le théâtre de Cherbourg, de Coutances, de Granville ou encore de Saint-Lô. Grâce au dispositif « Villes en Scène », les petites villes du département ne sont pas en reste et accueillent de nombreux rendez-vous toute l'année.

[manche.fr/actions/culture-patrimoine/politique-culturelle/villes-en-scene/](http://manche.fr/actions/culture-patrimoine/politique-culturelle/villes-en-scene/)



# SAUTEZ LE PAS EN TOUTE CONFIANCE

Il y en a qui rêvent et d'autres qui sautent le pas ! Si vous aspirez à une qualité de vie et à trouver le juste équilibre entre vie professionnelle stimulante et vie personnelle épanouissante, la Manche est incontestablement votre nouveau lieu de vie.

## ATTITUDE MANCHE VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE CHANGEMENT DE VIE

Recherche d'emploi, accompagnement du conjoint, logement, écoles, mode de garde... Une équipe dédiée aidée d'un réseau fort d'entreprises et de partenaires vous accompagne

dans votre installation. Et comme chaque projet est unique, l'accompagnement est entièrement personnalisé. N'hésitez pas à nous contacter pour discuter de votre projet de mobilité !

### Nous contacter

Pour tous vos projets, n'hésitez pas à contacter Isabelle et Pauline via [attractivite@manche.fr](mailto:attractivite@manche.fr) ou au 02 33 05 98 70.



## LES SÉJOURS DÉCOUVERTE

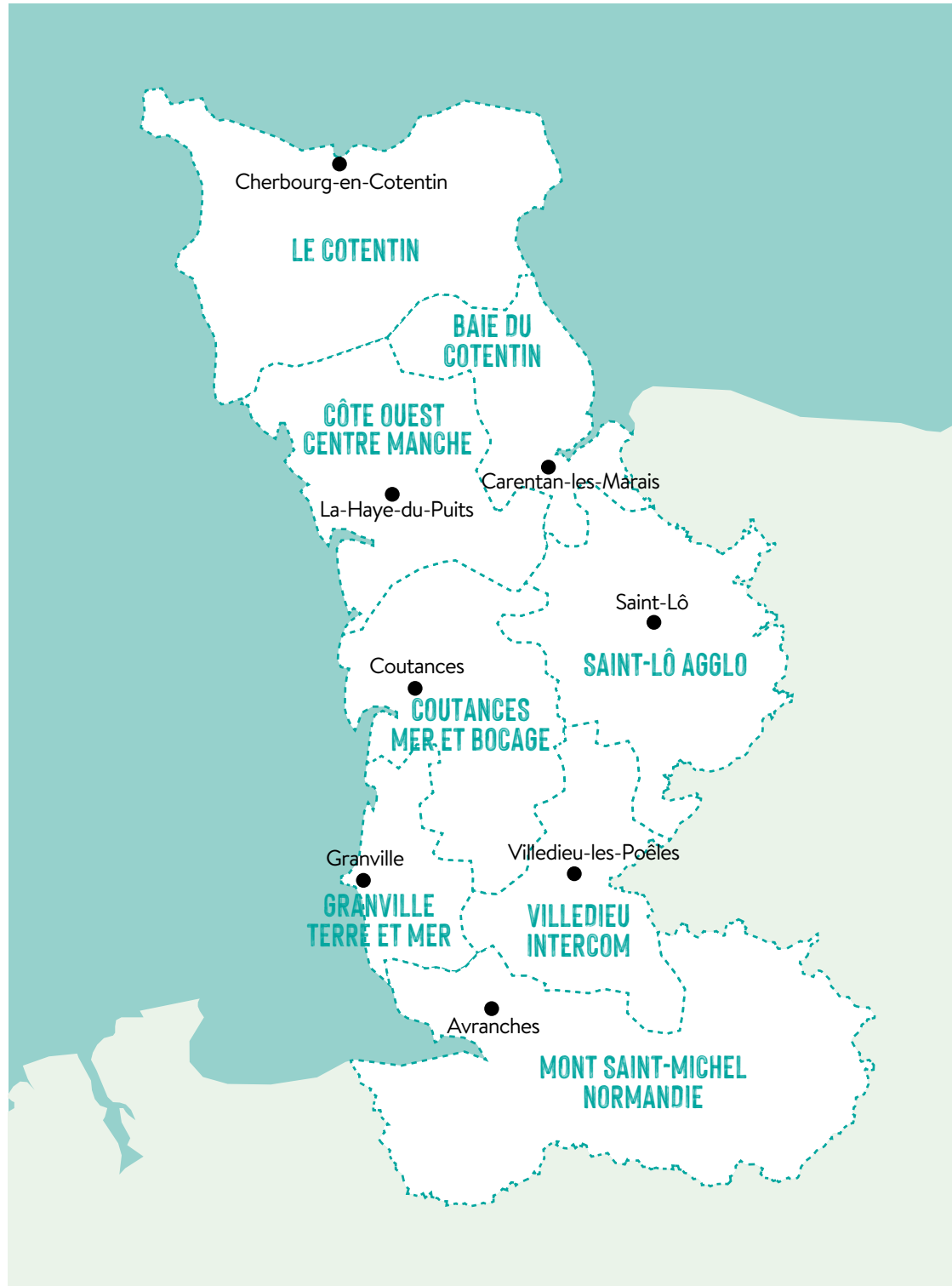
Vous avez repéré une offre d'emploi et vous hésitez à changer de vie pour venir vous installer dans la Manche ? Les entreprises adhérentes à Attitude Manche peuvent vous faire bénéficier d'un séjour découverte pour lever les derniers freins à votre mobilité. Ce service vous permet de venir découvrir le cadre de vie et de mieux appréhender le territoire. L'équipe personnalise votre séjour, en fonction de vos attentes et de vos centres d'intérêt. N'attendez plus !

Accueil sympathique et personnalisé avec un séjour sur mesure qui nous a confortés dans notre décision de déménager dans cette belle région. Attitude Manche nous a également accompagnés durant plusieurs mois pour faciliter notre installation."

M. K, Centre Hospitalier Public du Cotentin.

# LA MANCHE,

## 8 TERRITOIRES À VOTRE SERVICE



Classés par territoire du Nord au Sud du département

### LE COTENTIN

[lecotentin.fr/](http://lecotentin.fr/)

contact@lecotentin.fr

02 50 79 16 10

Hôtel de l'Atlantique, boulevard Félix Amiot,  
50102 Cherbourg-en-Cotentin.

### COUTANCES MER ET BOCAGE

[coutancesmeretbocage.fr/](http://coutancesmeretbocage.fr/)

contact@communaute-coutances.fr

02 33 76 55 55

Place du Parvis Notre-Dame,  
50200 Coutances.

### BAIE DU COTENTIN

[ccbdc.fr/](http://ccbdc.fr/)

contact@ccbdc.fr

02 33 71 90 90

2 Le Haut-Dick,  
50500 Carentan-les-Marais.

### VILLEDIEU INTERCOM

[villedieu-intercom.fr/](http://villedieu-intercom.fr/)

accueil@villedieuintercom.fr

02 33 90 17 90

11 rue Pierre Paris,  
50800 Villedieu-les-Poêles.

### CÔTE OUEST CENTRE MANCHE

[cocm.fr/](http://cocm.fr/)

contact@cocm.fr

02 33 07 11 79

20 rue des Aubépines,  
50250 La-Haye-du-Puits.

### GRANVILLE TERRE ET MER

[granville-terre-mer.fr/](http://granville-terre-mer.fr/)

contact@granville-terre-mer.fr

02 33 91 38 60

197 avenue des Vendéens,  
50400 Granville.

### SAINT-LÔ AGGLO

[saint-lo-agglo.fr/](http://saint-lo-agglo.fr/)

contact@saint-lo-agglo.fr

02 14 29 00 00



70 rue du Neufbourg,  
50000 Saint-Lô.

### MONT SAINT-MICHEL NORMANDIE

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

02 33 89 67 00

1 rue Général Ruel,  
50300 Avranches.

Le magazine **Ma nouvelle vie dans la Manche** est édité en mai 2024 par : Attitude Manche - Equinoxe - 586, rue de l'Exode - 50 000 SAINT-LÔ / [contact@attitude-manche.fr](mailto:contact@attitude-manche.fr) / 02 33 05 98 70. Création : DGC Communication - Saint-Lô / Impression : IMPRIMERIE LE REVEREND  

Crédits photos : A. Bertrand (p. 11-13), E. Berthier (p. 3), A. Bossan (p. 6), Captain Yvon (couverture et p. 2-5-8-12-14), D. Daguier (p. 17), Exaequo/Laurent B. (p.7), X. Lachenaud/Attitude Manche (p. 4-9-10-11-12-13-14-15-16-17-19), M. Mochon (p. 15), Normandie Horse Show (p. 9), Ondine (p. 5), A. Picot (p. 2-15-4<sup>e</sup> de couverture), Refuse to Hibernate (p. 15).

La reproduction même partielle d'articles ou d'illustrations parus dans ce magazine est strictement interdite. Ce magazine n'est pas contractuel et, malgré tout le soin apporté à sa réalisation, peut contenir des erreurs qui ne sauraient engager la responsabilité d'Attitude Manche.



[attitude-manche.fr](http://attitude-manche.fr)



**NORMANDIE**

**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT 

 **Attitude**  
**Manche**