



Départ : Parking d'accès à la réserve naturelle (via D6E1, Lacanau Océan)

Le départ de la balade est signalé par un panneau explicatif 1. Suivez la piste au milieu des pins et des arbousiers 2.

Attention la piste est partagée avec les vélos. Poursuivez tout droit sur le chemin d'accès. Continuez tout droit en direction du "Circuit Etang de Cousseau" 3. Vous arrivez au carrefour de Cousseau. Suivez le sentier gravillonné vers « Etang de Cousseau » 4.

Le parcours serpente au milieu de la forêt 5.

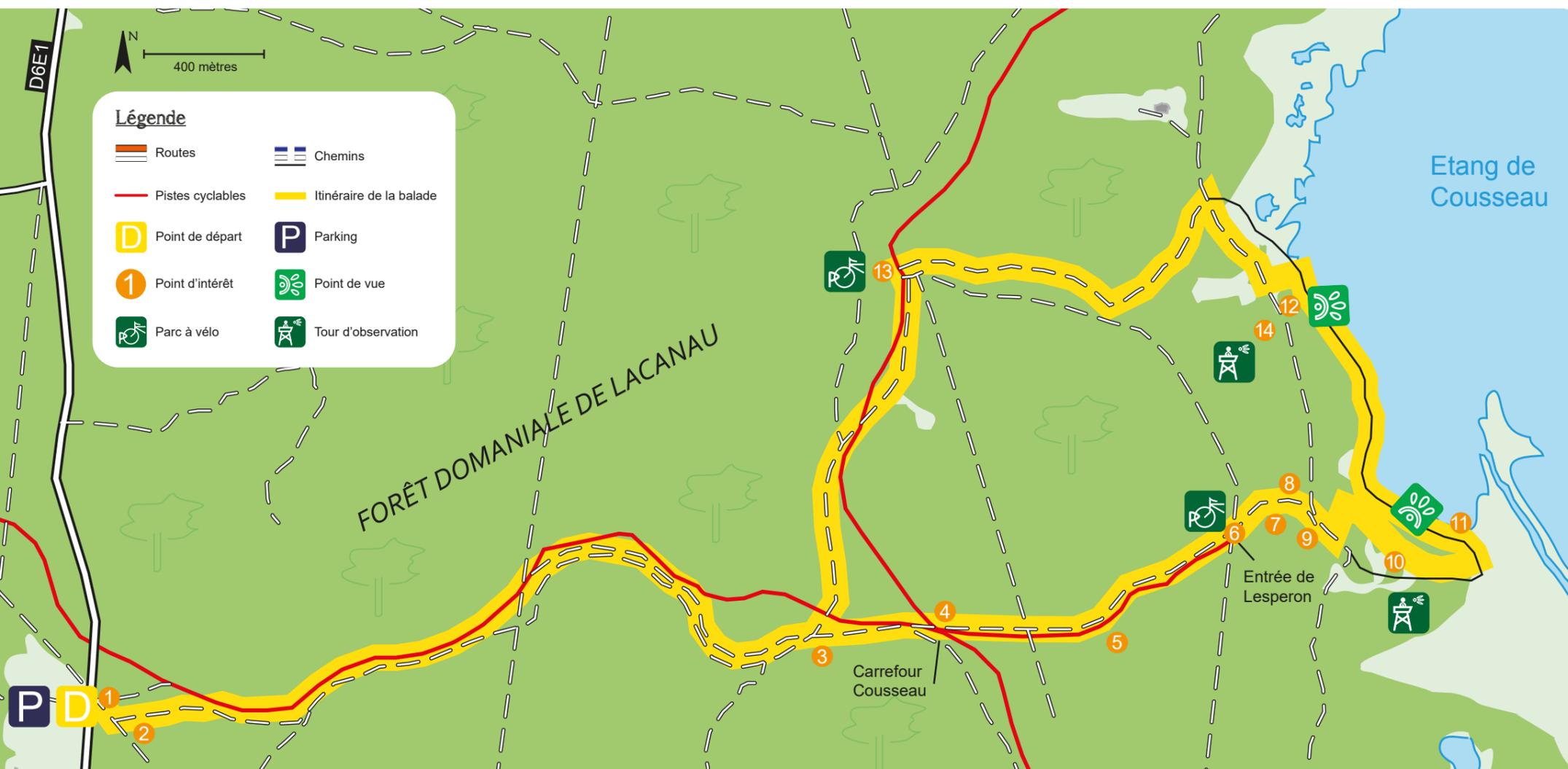
Vous atteignez l'entrée de Lesperon, disposant d'un parc à vélos 6. La boucle du sentier d'interprétation débute ici. Un panneau vous présente l'ensemble du parcours 7. Vous découvrez les premières bornes de bois illustrées 8.

Vous évoluez sur des dunes anciennes boisées d'arbousiers, de Chênes verts 9. Au bas de la dune, tournez à droite. Montez en direction du point de vue de l'étang de Cousseau 10. Continuez à droite à la patte d'oie, pour le petit détour à la tour d'observation 11.

Revenez sur vos pas. Suivez le chemin qui redescend vers les rives de l'étang 12.

Vous atteignez la clairière, bordée de roseaux 13. Traversez-la pour continuer vers la droite à l'entrée de Règue-Verte 14 ou à gauche pour rejoindre la dune de Lesperon. Prenez le temps pour monter dans la tour et observer la vue sur l'Etang 14.

Depuis Règue-Verte, partez à gauche pour vous engager sur le chemin du retour jalonné de panneaux indiquant le parking de Marmande (parking d'accès de la Réserve Naturelle) 1.



## À ne pas manquer...

### La Réserve Naturelle de l'étang de Cousseau

La Réserve Naturelle de l'étang de Cousseau est un site classé depuis 1976. D'une surface de 830 ha, elle présente des entités paysagères typiques des Landes de Gascogne : pinède, dunes anciennes, barins (nom gascon local pour désigner une zone intradunaire humide, spécifique des dunes anciennes, recelant une biodiversité exceptionnelle), étangs et marais. Sa gestion est assurée par la SEPANSO, une fédération régionale d'associations de protection de la nature et de l'environnement. Il est possible de visiter la réserve librement ou dans le cadre de visites guidées classiques ou thématiques (sur les traces de la Loure, observation de la Grue cendrée, histoire et rôle des vaches Marines etc.).



### La vache Marine Landaise

Pendant plusieurs siècles, des petites vaches sauvages ont vécu librement sur notre littoral. Race locale, d'origine très ancienne, elles transhumaient librement en fonction des saisons, entre les zones humides situées à l'intérieur des terres et le cordon dunaire. Réintroduites sur la Réserve en 1990, elles font l'objet aujourd'hui d'un programme de conservation spécifique. L'été, le bétail se déplace dans le marais et broute les jeunes pousses de Bouleaux, Molinies et Bourdaines. L'hiver, il pâture dans les barins. Ainsi, les vaches deviennent les alliées de la restauration du marais en freinant la végétation envahissante.



### La Grue cendrée

Cet oiseau migrateur qui niche dans le Nord-Est de l'Europe, arrive chaque année par milliers pour hiverner sur la Réserve Naturelle de l'étang de Cousseau. Du haut de ses 1m30 environ, la Grue cendrée est, sans contexte, notre plus grand échassier européen. En vol, on la repère à son cri de « trompette », qui lui a d'ailleurs donné son nom. En effet, le nom de la grue est une onomatopée de son cri, et cela dans beaucoup de langues. Les Grues cendrées sont visibles sur la réserve du mois d'octobre au mois de février.



## Quelques règles à respecter sur le circuit

Nos amis les chiens, tenus en laisse sont autorisés sur l'ensemble du parcours, sont autorisés.

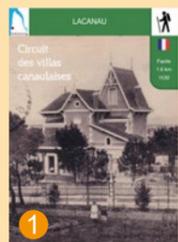
Les vélos étant interdits à l'intérieur de la Réserve, deux parc à vélos sont mis à votre disposition à l'entrée de Lesperon et Règue Verte (à 3 km de la route).

N'oubliez pas que vous êtes dans un environnement fragile et protégé : restez sur les chemins balisés. Camping, feu, pêche, chasse et cueillette sont interdits.

Recommandations pratiques : prévoir des chaussures de marche, boisson et couvre-chef. Les insectes font partie de la biodiversité mais peuvent être gênants. Pensez-y (manches longues, répulsifs...)



## A découvrir aux alentours...



Un topoguide à votre disposition pour découvrir les villas canaulaises à pied. Disponible gratuitement auprès de l'Office de Tourisme.

**A Contaut/Hourtin :** une balade sensorielle au cœur du marais, en autonomie ou avec un guide. Retrouvez l'usage de vos sens grâce à un balisage ludique du sentier



**A Jau-Dignac-et-Loirac :** une balade pour découvrir le phare de Richard



## Office de Tourisme Médoc Atlantique

### Accueil de Lacanau

- Ouvert toute l'année  
Place de l'Europe  
33680 Lacanau Océan
- Téléphone : +33 (0)5 56 03 21 01
- info@oceanesque.fr  
www.medoc-atlantique.com



Édition n°2  
Réalisation : UTM - Design : MTV Paillac  
Textes : OT Médoc Atlantique / Y. Toutain - RHN  
Etang de Cousseau - SEPANSO  
Crédits Photos : OT Médoc Atlantique / Djé1moment  
Titrage / Alain Béguère / Y. Toutain - RHN Etang de Cousseau - SEPANSO  
Carte : Chris Chiama pour l'Atelier Graphique  
Ce document est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. Ne pas jeter sur la voie publique.

## Le sentier de Cousseau

Accessible en vélo ou à 3 km à pied depuis le parking de Marmande, la Réserve Naturelle est dotée d'un belvédère offrant une vue imprenable sur l'étang et le marais, ainsi que d'un sentier d'interprétation. La forêt qui a peuplé ces dunes anciennes (formées entre l'an 500 et l'an 1000 après J-C) est constituée de Chênes verts et Pédonculés ou encore d'Arbousiers. Des vaches Marines pâturent et conservent le milieu ouvert, alors que l'étang et le marais servent de refuge d'espèces faunistiques et floristiques.

## Fiche technique

Distance à parcourir : 7,5 km  
Durée : 3 h  
Difficulté : facile, praticable en toute saison  
Coordonnées GPS du point de départ (degrés décimaux) : 45.03540, -1.17549

## Se rendre au point de départ



Depuis Lacanau Océan, empruntez la D6E1 en direction de Carcans-Maubuisson.

Vous pouvez stationner votre véhicule sur le parking de la réserve, au lieu-dit Marmande.

Des pistes cyclables permettent également de rejoindre l'entrée du site (un parc à vélos est à votre disposition à l'entrée de Lesperon et Règue Verte).

## Le balisage

Retrouvez des panneaux signalétiques tout le long de votre parcours et des bornes en bois illustrées au niveau du sentier d'interprétation. Ces bornes vous présentent les principales espèces animales et végétales de la Réserve Naturelle en fonction des paysages où elles-ci vivent. Les paysages sont différenciés par une couleur spécifique.

Un livret d'accompagnement édité par la SEPANSO est en vente à l'Office de Tourisme au tarif de 2€.

