



# BALADES


**& chantiers nature**

*dans les* Réserves Naturelles Nationales  
*gérées par la SEPANSO*

2020

**Fédération SEPANSO**

1 rue de Tauzia - 33800 BORDEAUX - Tél. 05.56.91.33.65 - Fax. 05.56.91.85.75  
[federation.aquitaine@sepanso.org](mailto:federation.aquitaine@sepanso.org) • [www.sepanso.org](http://www.sepanso.org)



La SEPANSO, Fédération  
d'associations de protection de  
l'environnement, gère en Gironde

## 3 Réserves Naturelles Nationales

par délégation de l'Etat. Cette mission de service public consiste à assurer la police de la nature, la conservation des habitats et des espèces ainsi que l'information et la sensibilisation du public.

Nous sommes heureux de vous convier à partager un moment en notre compagnie pour vous faire découvrir ce patrimoine naturel. Attention, ces espaces fragiles disposent d'une réglementation spécifique.

Ouvertes à tous, du naturaliste en herbe au simple amoureux de la nature, les animations qui sont proposées ici ne nécessitent, pour la plupart, aucun effort physique important et se veulent avant tout conviviales et distrayantes.



## Réserve Naturelle du Banc d'Arguin

Cet ensemble de bancs de sable battus par les vents, les vagues et les marées, situé entre la pointe du Cap-Ferret et la dune du Pilat, est d'une importance internationale pour la conservation des oiseaux. Site majeur pour la reproduction d'espèces côtières (Sterne caugek, Huîtrier pie...) au printemps, il devient en hiver l'espace de repos de nombreux migrateurs (Bécasseaux, Courlis...). Les plantes, elles, rivalisent d'ingéniosité pour survivre dans cet environnement plus hostile qu'il n'y paraît.

### **Y ALLER SEUL**

Tous les jours, du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août, un accueil posté avec du matériel optique d'observation et une mallette pédagogique est réalisé par le personnel de la Réserve Naturelle et des guides naturalistes bénévoles. N'hésitez pas à aller à leur rencontre. Une exposition gratuite est également à votre disposition. Réglementation : sont notamment interdits les chiens, même tenus en laisse, le camping et le bivouac, la cueillette des végétaux, la circulation des personnes et des embarcations dans les Zones de Protection Intégrale (balisées), toutes activités commerciales et publicitaires, le kitesurf. Veillez tout particulièrement à ne pas déranger les oiseaux.

**Réserve Naturelle Nationale du Banc d'Arguin**

*Pour s'y rendre : Accessible uniquement en bateau via les sociétés de transport maritime. Renseignements dans les Offices de tourisme de La-Teste-de-Buch (05.56.54.63.14) et d'Arcachon (05.57.52.97.97)*



## Réserve Naturelle de l'étang de Cousseau

Ce magnifique étang a pour écrin la chaude pinède et le marais de Talaris. C'est le domaine de la loutre, du piment royal à l'odeur enivrante, des vaches marines (une race locale au bord de l'extinction) et de l'osmonde royale, grande fougère des lieux humides.

### Y ALLER SEUL

Nous vous conseillons de prévoir : un goûter et une bouteille d'eau, de bonnes chaussures de marche (si départ depuis le parking de la réserve) car le tour complet fait 7,5 km (aller-retour), de la lotion anti-moustiques (de mars à juillet) et une bonne paire de jumelles. La Réserve naturelle est ouverte tous les jours de l'année.

Réglementation : il est notamment interdit d'effaroucher les animaux sauvages, de cueillir et de dégrader la végétation (plantes, fleurs, fruits, champignons), de camper et de bivouaquer, d'allumer des feux, de laisser des détritrus, d'introduire dans la réserve des chiens non tenus en laisse, de pêcher et de chasser, de rentrer avec un vélo, de sortir des sentiers balisés...

**Réserve Naturelle Nationale Etang de Cousseau**

*Pour s'y rendre : Direction Lacanau-Océan, sortie "Le Huga". Au rond-point, suivre le panneau indicateur en direction de Carcans (D6E1).*



## Réserve Naturelle des marais de Bruges

La Réserve Naturelle de 265 hectares est le vestige du grand marais de Bordeaux-Bruges détruit à plus de 90 % par l'urbanisation. Sa mosaïque de paysages (prairies humides, roselières, étangs, jalles...) abrite plus de 3500 espèces de plantes et d'animaux dont la Cigogne blanche, le Héron cendré, la Loutre, le Vison d'Europe...

### Y ALLER SEUL

La Réserve Naturelle est ouverte tous les jours de 10 h à 18 h, sauf le jeudi et le vendredi (même fériés). Le parcours de 2,5 km est jalonné de trois observatoires dont deux sont accessibles aux personnes en fauteuil. Le week-end, exposition à la Maison de la Réserve (entrée libre).

Réglementation : sont notamment interdits la circulation des véhicules à moteur et des vélos, l'accès aux animaux domestiques, la chasse et la pêche, la cueillette (champignons, plantes, fleurs, fruits...), la circulation hors du sentier de visite...

*Pour s'y rendre : Rocade sortie n° 6 "Bruges centre" puis direction Blanquefort par l'avenue des Quatre Ponts. Piste cyclable avec parc à vélos à l'entrée de la Réserve. Accessible en bus et en tram (ligne C).*



# Janvier



## Cousseau



**Dimanches 12 et 26 janvier**  
de 14h30 à 17h30

### **Les grues cendrées, au coeur de l'hivernage**

Des milliers de grues passent l'hiver dans les marais de la réserve. Un garde vous ouvre les portes de cette zone protégée habituellement inaccessible au public. Vous assisterez au retour des grues sur leur dortoir en fin de journée.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

**Le tarif "enfant" s'applique également aux étudiants et demandeurs d'emploi**





# Bruges

**Samedi 11 janvier**

de 9h à 12h

**Gratuit**

**Aider à l'accueil du public**

Formation pour faire du bénévolat  
(accueil posté dans les observatoires).

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Dimanches 12 et 19 janvier**

de 9h à 12h

**Gratuit**

**Découverte de la faune et de la flore**

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*



# Février



## Cousseau



**Dimanche 16 février**  
de 14h30 à 18h

### Bon voyage, Dame grise

Le marais s'agite, des silhouettes grises dansent dans la brume, l'envol des grues est arrivé. Avant leur départ en migration, un garde vous accompagne dans les marais de la réserve pour leur souhaiter un bon voyage. Participez à l'agitation du départ !

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

**Mercredi 19 février**  
de 13h à 15h

**Gratuit**

### Accueil posté

Découvrez les paysages, les ambiances et la faune de la dune du Pilat et de la Réserve naturelle du Banc d'Arguin

**Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88**

Le tarif "enfant" s'applique également aux étudiants et demandeurs d'emploi





# Bruges

**Samedi 1<sup>er</sup> et  
dimanche 23 février**  
de 9h à 12h

**Gratuit**

**Découverte de la faune et de la flore**

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Dimanche 2 février**

de 9h à 12h

**Gratuit**

**Journée mondiale des zones humides**

Cette journée anniversaire de la Convention de Ramsar, qui protège les zones humides ([www.ramsar.org](http://www.ramsar.org)), sera l'occasion d'aborder leur rôle inestimable.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*



**Samedi 22 février**

de 9h à 12h

**Gratuit**

**L'arbre têtard, un îlot de biodiversité**

Chantier nature : la taille en têtard de frênes et de saules dans le marais est une pratique très ancienne effectuée désormais à des fins écologiques.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Jeudi 27 février**

de 14h à 16h

**Gratuit**

**Sortie pour les naturalistes en herbe**

Une sortie à la rencontre du mystérieux animal du marais pour les enfants à partir de 6 ans, accompagnés de leurs parents.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Arguin**



# Mars



## Cousseau

**Dimanche 1<sup>er</sup> mars**  
de 14h à 16h30

### Visite guidée de la Réserve

Découvrez l'histoire, la flore, la faune et la gestion de la Réserve naturelle.

**3 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)**

*Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01*



**Dimanche 15 mars**  
de 9h30 à 17h30

### Rando Cousseau

Une marche de 15 km sur l'ensemble de la journée vous conduira dans des zones non explorées par le public, afin de découvrir les trésors cachés de la Réserve.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

*Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01*

**Samedi 21 mars**  
de 17h30 à 20h30

**Gratuit**

### Chante grenouille !

Dans le cadre de l'opération "Fréquence grenouille" ([www.reseau-cen.org](http://www.reseau-cen.org)), nous découvrons les amphibiens du marais. En mars, crapauds et grenouilles chantent de leur plus belle voix pour la saison des amours.

*Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01*

**Le tarif "enfant" s'applique également aux étudiants et demandeurs d'emploi**



# Arguin

**Samedi 7 mars**

de 14h à 16h30

Gratuit

**Accueil posté**

Découvrez les paysages, les ambiances et la faune de la dune du Pilat et de la Réserve naturelle du Banc d'Arguin

*Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88*

**Mercredi 18 mars**

de 13h30 à 15h30

Gratuit

**Accueil posté**

Découvrez les paysages, les ambiances et la faune de la dune du Pilat et de la Réserve naturelle du Banc d'Arguin

*Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88*

**Dimanche 22 mars**

de 16h30 à 18h30

Gratuit

**Accueil posté**

Découvrez les paysages, les ambiances et la faune de la dune du Pilat et de la Réserve naturelle du Banc d'Arguin

*Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88*

# Bruges

**Dimanches 15 et 29 mars**

de 9h à 12h

Gratuit

**Découverte de la faune et de la flore**

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Vendredi 20 mars**

de 19h à 22h

Gratuit

**Une soirée avec les amphibiens**

Une sortie en soirée pour aller à la rencontre des amphibiens, organisée dans le cadre de l'opération "Fréquence grenouille" ([www.reseau-cen.org](http://www.reseau-cen.org))

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Samedi 21 mars**

de 9h à 12h

Gratuit

**Aider à l'accueil du public**

Formation pour faire du bénévolat (accueil posté dans les observatoires).

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

# Avril



## Bruges

### Vendredi 3 avril

de 19h à 22h

Gratuit

#### Les nuits sans lumière

La Réserve naturelle, en milieu périurbain, est particulièrement concernée par l'impact de l'éclairage sur la faune et la flore.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

### Samedi 4 avril

de 9h à 12h

Gratuit

#### Initiation aux chants d'oiseaux

1<sup>ère</sup> session : une sortie pour se remettre en tête les chants des passereaux sédentaires et découvrir quelques espèces de retour de leurs quartiers d'hivernage.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

### Dimanche 5 avril

de 9h à 12h

Gratuit

#### Découverte de la faune et de la flore

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

### Mercredi 22 avril

de 9h à 12h

Gratuit

#### Sortie à vélo autour de la réserve

Balade sur les pistes cyclables qui ceinturent la Réserve naturelle pour découvrir l'histoire, la faune et la flore locales.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*



### Samedi 25 avril

de 9h à 12h

Gratuit

#### Limiter l'Erable à feuilles de frêne

Chantier nature : cette essence invasive est anelée pour limiter sa progression dans les boisements humides.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

### Jeudi 30 avril

de 10h à 12h

Gratuit

#### Pour les naturalistes en herbe

Une sortie à la rencontre du mystérieux animal du marais, pour les enfants à partir de six ans, accompagnés de leurs parents.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*



## Cousseau

**Dimanche 12 avril**  
de 14h à 16h30

### Visite guidée de la Réserve

Découvrez l'histoire, la flore, la faune et la gestion de la Réserve naturelle.

**3 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

**Dimanche 26 avril**  
de 8h à 12h

### Les échassiers du marais

Venez découvrir ces oiseaux haut perchés, spécialistes des zones humides. Hérons, aigrettes, spatules, chevaliers et courlis seront peut-être au rendez-vous.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

## Arguin

**Samedi 18 avril**  
de 15h à 17h30

**Gratuit**

### Comptons les oiseaux

1<sup>ère</sup> session : découvrez les oiseaux de la Réserve naturelle et aidez-nous à les recenser depuis un point culminant.

**Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88**

**Dimanche 19 avril**  
de 15h30 à 18h

**Gratuit**

### Comptons les oiseaux

2<sup>ème</sup> session : découvrez les oiseaux de la Réserve naturelle et aidez-nous à les recenser depuis un point culminant.

**Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88**

**Le tarif "enfant" s'applique également aux étudiants et demandeurs d'emploi**

# Mai



## Bruges

**Samedi 2 mai**

de 9h à 12h

Gratuit

**Initiation aux chants d'oiseaux**

2<sup>ème</sup> session : mai est le mois le plus favorable pour l'écoute d'une grande diversité de chants.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Dimanches 10 et 24 mai**

de 9h à 12h

Gratuit

**Découverte de la faune et de la flore**

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Vendredi 15 mai**

de 19h à 22h

Gratuit

**Une soirée avec les amphibiens**

Une sortie en soirée pour aller à la rencontre des amphibiens, organisée dans le cadre de l'opération "Fréquence grenouille" ([www.reseau-cen.org](http://www.reseau-cen.org))

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Samedi 16 mai**

de 14h30 à 17h30

**Initiation au croquis nature**

Avec Majlen Sanchez, artiste de l'association CLAC.

**12 € (enfants à partir de 8 ans)**

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Samedi 23 mai**

de 9h à 12h

Gratuit

**Favoriser la biodiversité au jardin**

Trucs et astuces pour cohabiter avec la biodiversité qui vit à nos portes.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Vendredi 29 mai**

Sortie nocturne

Gratuit

**Balade au crépuscule**

La fin de journée est propice à l'observation des mammifères, mais aussi de certains insectes et oiseaux.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

Le tarif "enfant" s'applique également aux étudiants et demandeurs d'emploi





# Cousseau

**Dimanche 3 mai**

de 8h à 11h30

## Le réveil de la nature

En compagnie d'un garde, venez écouter, sentir, observer, rechercher... la vie du marais à son réveil. Petit-déjeuner offert à l'issue de la visite.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**



**Samedi 23 mai**

de 9h à 13h

**Gratuit**

## L'herbier dessiné

Accompagnés d'une dessinatrice et d'une animatrice nature, venez vous initier au dessin et à la botanique pour dessiner votre herbier.

**Dans le cadre de la Fête de la Nature 2020**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

# Arguin

**Dimanche 31 mai**

de 10h à 17h

## La saison des amours

Une ambiance romantique plane au-dessus de la Réserve naturelle, la saison des amours bat son plein !

**25 €/adulte - 20 €/enfant (10 à 18 ans)**

**Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88**



# Juin



## Bruges

**Samedi 6 juin**

de 14h30 à 17h30

---

### Initiation au croquis nature

Avec Majlen Sanchez, artiste de l'association CLAC.

12 € (enfants à partir de 8 ans)

Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89

**Dimanches 7 et 28 juin**

de 9h à 12h

Gratuit

---

### Découverte de la faune et de la flore

Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89

**Samedi 13 juin**

de 9h à 12h

Gratuit

---

### Initiation aux chants d'oiseaux

3<sup>ème</sup> session : pour découvrir les chants de migrateurs tardifs.

Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89





# Cousseau

**Samedi 20 juin**

de 9h à 12h

**Gratuit**

## Favoriser la biodiversité au jardin

Trucs et astuces pour cohabiter avec la biodiversité qui vit à nos portes.

**Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89**

**Vendredi 5 juin**

de 17h30 à 20h30

## Découverte des insectes

Découvrez les insectes de la Réserve naturelle : libellules, papillons, coléoptères... Dans le marais, un spécialiste vous montrera de plus près ces petites bêtes.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**



**Le tarif "enfant" s'applique également aux étudiants et demandeurs d'emploi**

# Juillet



## Bruges

### Vendredi 3 juillet

Sortie nocturne

Gratuit

#### Balade au crépuscule

La fin de journée est propice à l'observation des mammifères, mais aussi de certains insectes et oiseaux.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

### Samedi 4 juillet

de 9h à 12h

Gratuit

#### Découverte des poissons

Présentation de quelques poissons, parmi les trente espèces que compte la Réserve naturelle, et des actions conservatoires mises en oeuvre à l'échelle du département.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

### Dimanches 12 et 26 juillet

de 9h à 12h

Gratuit

#### Découverte de la faune et de la flore

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

## Arguin

### Tous les jours

de 10h30 à 18h

Gratuit

#### Accueil posté

Découverte de la faune et de la flore de la Réserve naturelle par le biais d'une exposition et d'un point d'observation des oiseaux.

### Mercredis 8, 15, 22

et 29 juillet

de 9h à 17h

#### Dune du Pilat - Banc d'Arguin

Randonnée commentée où vous partirez à la découverte de la grande dune du Pilat, avant d'aller sur le Banc d'Arguin. Bonne condition physique requise.

*Traversée : 8,5 €/adulte - 6 €/enfant (-12 ans)*

*Inscription idune : 05.56.22.12.85*

Le tarif "enfant" s'applique également



# Cousseau



**Vendredi 17 juillet**  
de 19h à 22h30

**Gratuit**

## **Le marais, un soir d'été**

Partez à la découverte de la faune, de la flore, des dernières vaches marines landaises comme vous ne l'avez jamais fait. Pour écouter, sentir, observer... la vie du marais un soir d'été.

*Avec le Conservatoire des races d'Aquitaine*

*Inscription OT Médoc Atlantique: 05.56.03.21.01*

## **VG Visite guidée** de 10h à 12h30

Découvrez l'histoire, la flore, la faune et la gestion de la Réserve.

**3 €/adulte**

**1 €/enfant (8 à 16 ans)**

*Inscription OT Médoc*

*Atlantique: 05.56.03.21.01*

## **VC Visite contée** de 9h30 à 13h

Découvrez les contes et légendes des Landes de Gascogne.

**3 €/adulte**

**1 €/enfant (8 à 16 ans)**

*Inscription OT Médoc*

*Atlantique: 05.56.03.21.01*

Mer 1	VG
Jeu 2	
Ven 3	
Sam 4	
Dim 5	VG
Lun 6	VG
Mar 7	VG
Mer 8	VC
Jeu 9	VG
Ven 10	
Sam 11	
Dim 12	VG
Lun 13	VG
Mar 14	VG
Mer 15	VG
Jeu 16	VG
Ven 17	★
Sam 18	
Dim 19	VG
Lun 20	VG
Mar 21	VG
Mer 22	VC
Jeu 23	VG
Ven 24	
Sam 25	
Dim 26	VG
Lun 27	VG
Mar 28	VG
Mer 29	VG
Jeu 30	VG
Ven 31	

# Août



## Bruges

**Samedi 8 août**

de 9h à 12h

Gratuit

**Papillons diurnes et fleurs associées**

Certaines plantes sauvages sont particulièrement attractives pour nos papillons de jour et de nombreux autres butineurs. Petit tour d'horizon des espèces locales à privilégier.

Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89



**Dimanches 9 et 23 août**

de 9h à 12h

Gratuit

**Découverte de la faune et de la flore**

Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89

**Vendredi 21 août**

Sortie nocturne

Gratuit

**Balade au crépuscule**

La fin de journée est propice à l'observation des mammifères, mais aussi de certains insectes et oiseaux.

Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89

## Arguin

**Tous les jours**

de 10h30 à 18h

Gratuit

**Accueil posté**

Découverte de la faune et de la flore de la Réserve naturelle par le biais d'une exposition et d'un point d'observation des oiseaux.

Le tarif "enfant" s'applique également au





# Cousseau

**Vendredi 14 août**  
de 20h à 23h30

**Gratuit**

## **✪ Fascinantes chauves-souris**

La Réserve naturelle vous propose de découvrir, l'espace d'une soirée, la vie de ces mystérieuses créatures.

*Inscription OT Médoc Atlantique: 05.56.03.21.01*

**Tous les mercredis**  
de 9h à 17h

## **Dune du Pilat - Banc d'Arguin**

Randonnée commentée où vous partirez à la découverte de la grande dune du Pilat, avant d'aller sur le Banc d'Arguin. Bonne condition physique requise.

*Traversée: 8,5 €/adulte - 6 €/enfant (-12 ans)*

*Inscription idune: 05.56.22.12.85*

**VG Visite guidée**  
de 10h à 12h30

Découvrez l'histoire, la flore, la faune et la gestion de la Réserve.

**3 €/adulte**

**1 €/enfant (8 à 16 ans)**

*Inscription OT Médoc*

*Atlantique: 05.56.03.21.01*

**VC Visite contée**  
de 9h30 à 13h

Découvrez les contes et légendes des Landes de Gascogne.

**3 €/adulte**

**1 €/enfant (8 à 16 ans)**

*Inscription OT Médoc*

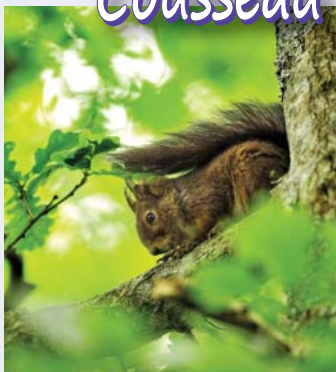
*Atlantique: 05.56.03.21.01*

Sam 1	
Dim 2	VG
Lun 3	VG
Mar 4	VG
Mer 5	VC
Jeu 6	VG
Ven 7	
Sam 8	
Dim 9	VG
Lun 10	VG
Mar 11	VG
Mer 12	VG
Jeu 13	VG
Ven 14	✪
Sam 15	
Dim 16	VG
Lun 17	VG
Mar 18	VG
Mer 19	VC
Jeu 20	VG
Ven 21	
Sam 22	
Dim 23	VG
Lun 24	VG
Mar 25	VG
Mer 26	VG
Jeu 27	VG
Ven 28	
Sam 29	
Dim 30	
Lun 31	

# Septembre



## Cousseau



### Dimanche 6 septembre de 14h à 16h30

#### Visite guidée de la Réserve

Découvrez l'histoire, la flore, la faune et la gestion de la Réserve naturelle.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

### Dimanche 13 septembre de 9h30 à 13h

#### Cousseau zen

Accompagnés par un professeur de yoga et l'animatrice nature, vous serez initiés à la relaxation, en écoutant les sons de la nature, pour découvrir la Réserve naturelle autrement.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

### Dimanche 27 septembre de 18h30 à 22h

#### Un soir en forêt

Autour d'un pique-nique, passez une soirée dans la Réserve naturelle et profitez des belles lumières de l'automne, à l'écoute des sons de la nature. La soirée se terminera peut-être par le brame du cerf.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

**Le tarif "enfant" s'applique également aux étudiants et demandeurs d'emploi**



# Bruges

**Samedi 12 septembre**  
de 9h à 12h

Gratuit

## Arbres et arbustes de la Réserve

Leurs relations avec le reste de la flore et certaines espèces animales, ainsi que leurs utilisations passées et actuelles.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Dimanches 13  
et 27 septembre**  
de 9h à 12h

Gratuit

## Découverte de la faune et de la flore

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*



# Arguin

**Dimanche 20 septembre**  
de 10h à 16h

Gratuit

## Dune du Pilat - Banc d'Arguin

Deux sites emblématiques du Bassin d'Arcachon vous ouvrent leurs portes.

*Dans le cadre des Journées du patrimoine*

*Inscription idune : 05.56.22.12.85*

**Samedi 26 septembre**  
de 10h à 17h

## Les oiseaux migrateurs

La Réserve naturelle est une étape importante pour certains oiseaux migrateurs.

**25 €/adulte - 20 €/enfant**

*Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88*

 **Dimanche 27 septembre**  
de 10h à 16h

Gratuit

## Ramassons les déchets

Chantier nature : lorsque l'hiver arrive, la mer se déchaîne et amène de nombreux déchets sur le Banc d'Arguin.

*Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88*

# Octobre



## Cousseau



**Dimanche 11 octobre**  
de 9h30 à 17h30

### Rando Cousseau

Une marche d'environ 15 km dans des zones non explorées par le public, afin de découvrir les trésors cachés de la Réserve.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**



**Dimanche 18 octobre**  
de 10h à 16h

**Gratuit**

### Création d'abris pour la petite faune

Chantier nature : avant l'hiver, venez construire des abris pour les petits mammifères, reptiles, insectes...

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

**Dimanche 25 octobre**  
de 14h à 16h30

### Visite guidée de la Réserve

Découvrez l'histoire, la flore, la faune et la gestion de la Réserve naturelle.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

**Le tarif "enfant" s'applique également aux étudiants et demandeurs d'emploi**



# Bruges

**Samedi 3 octobre**  
de 9h à 12h

Gratuit

## Aider à l'accueil du public

Formation pour faire du bénévolat  
(accueil posté dans les observatoires).

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Samedi 3 octobre**  
de 14h30 à 17h30

## Initiation au croquis nature

Avec Majlen Sanchez, artiste de l'association CLAC.

*12 € (enfants à partir de 8 ans)*

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Dimanches 4 et 25 octobre**  
de 9h à 12h

Gratuit

## Découverte de la faune et de la flore

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Samedi 10 octobre**  
de 9h à 12h

Gratuit

## Pâturage extensif et élevage bio

Découverte des races domestiques anciennes utilisées par la Réserve naturelle et visite de l'élevage bovin bio de Jean-Denis Dubois, situé dans la Réserve.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Dimanche 11 octobre**  
de 9h à 12h

Gratuit

## Le pâturage extensif et la biodiversité

Découverte des liens étroits qui existent entre certaines espèces de plantes ou d'animaux et le pâturage.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Week-end en partenariat avec le Conservatoire des races d'Aquitaine**  
*Présentation de races domestiques anciennes autour de la maison de la Réserve*

# Novembre



## Bruges

**Dimanche 8 novembre**

de 9h à 12h

**Gratuit**

**Découverte de la faune et de la flore**

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Samedi 14 novembre**

de 9h à 12h

**Traces et indices**

Les animaux laissent de nombreux indices de leur présence, très précieux pour nous aider à mieux les connaître.

**4 € (gratuit pour enfants de -12 ans)**

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Samedi 21 novembre**

de 9h à 12h

**Reconnaissance des champignons**

Accompagnés par Fabien Laurisergues (decouvertégironde.jimdo.com), devenez incollables sur les champignons !

**4 € (gratuit pour enfants de -12 ans)**

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

## Cousse

**Dimanche 1<sup>er</sup> novembre**

de 14h à 17h30

**Attention, les champignons vont sortir !**

En compagnie d'un spécialiste, apprenez à reconnaître les espèces de champignons du plateau landais.

**5 €/adulte - 2 €/enfant**

*Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01*



Le tarif "enfant" s'applique également





au

# Arguin

**Dimanche 15 novembre**

de 14h à 16h30

## Visite guidée de la Réserve

Découvrez l'histoire, la flore, la faune et la gestion de la Réserve naturelle.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**



t aux étudiants et demandeurs d'emploi

## Festival de l'Oie bernache

En partenariat avec la LPO et le Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne

**Du samedi 14 au dimanche 22 novembre**

**Dates et horaires à préciser**

**Gratuit**

## Accueils postés

Découverte de l'Oie bernache par le biais d'une exposition et d'un point d'observation des oiseaux.

## Ateliers dessin

Croquez la nature du Bassin d'Arcachon lors d'une déambulation artistique.

**Samedi 14<sup>(\*)</sup> et dimanche 22 novembre<sup>(\*\*)</sup>**

**(\*) de 14h à 17h    (\*\*) de 9h30 à 12h30**

**Gratuit**

## Visites guidées

Balade à bord d'un bateau à voile dans les chenaux du Bassin d'Arcachon pour observer les oiseaux.

**Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88**

**Informations à venir sur les pages Facebook de la RNN du Banc d'Arguin et de la SEPANSO**

# Décembre



## Cousseau



**Dimanche 6 décembre**  
de 14h30 à 17h30

---

### Contons les Grues

Novembre et décembre marquent le début de l'hivernage des Grues cendrées. Une conteuse nous accompagnera pour sublimer l'arrivée de la dame grise dans le marais de Cousseau.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

**Samedi 19 décembre**  
de 7h30 à 11h

---

### Le réveil des Grues cendrées

Accompagnés d'un garde, découvrez le marais, au réveil des grues, comme vous ne l'avez jamais vu.

**5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

**Inscription OT Médoc Atlantique : 05.56.03.21.01**

**Le tarif "enfant" s'applique également aux étudiants et demandeurs d'emploi**



# Bruges

**Mercredi 16 décembre**  
de 9h à 12h

**Gratuit**

## Balade à vélo autour de la réserve

Balade sur les pistes cyclables qui ceinturent la Réserve naturelle pour découvrir l'histoire, la faune et la flore locales.

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

**Dimanches 6  
et 20 décembre**  
de 9h à 12h

**Gratuit**

## Découverte de la faune et de la flore

*Inscription RNN Bruges : 05.56.57.09.89*

# Arguin

**Samedi 12 décembre**  
de 15h à 17h

## Oiseaux hivernants

Partez à la découverte des oiseaux hivernants du Bassin d'Arcachon au cours d'une petite balade.

**3 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)**

*Inscription RNN Arguin : 06.51.97.27.88*



# La SEPANSO

*c'est aussi près de 50 ans de mobilisation  
au service de la nature et de l'environnement.*

*Association sans but lucratif, reconnue d'utilité pu-  
blique et indépendante de toute organisation politique  
ou religieuse, ses actions sont portées par des  
militants, des bénévoles et des salariés dont  
l'engagement est motivé par le seul intérêt général.*

## *nos actions*

- La SEPANSO intervient sur tous les sujets nécessitant une action d'urgence, n'hésitant pas à saisir la justice lorsque le droit de l'environnement est bafoué.
- La SEPANSO mène des actions variées pour la connaissance et la préservation des espaces naturels (études, achats de terrains...).
- La SEPANSO et ses sections départementales sont présentes dans plusieurs centaines d'instances consultatives, où elle font entendre la voix de la protection de l'environnement.
- La SEPANSO édite sa propre revue trimestrielle, Sud-Ouest Nature, et intervient régulièrement dans les médias et les débats publics.



*Sud-Ouest Nature*

*4 numéros par an*



Pour poursuivre et renforcer nos actions, nous avons besoin de toutes les compétences et bonnes volontés.



**Rejoignez-nous**

NOM.....

PRÉNOM.....

ADRESSE.....

.....

TÉL.....

EMAIL.....

DATE DE NAISSANCE.....

PROFESSION.....

## TARIFS

- Adhésion individuelle + abonnement SON ..... 35 €
- Adhésion familiale + abonnement SON ..... 47 €
- Adhésion individuelle sans abonnement ..... 20 €
- Adhésion familiale sans abonnement ..... 32 €
- Abonnement à Sud-Ouest Nature (sans adhésion) ..... 19 €

En plus de mon adhésion, je fais un don de .....

*Un reçu fiscal vous permettant de déduire de vos impôts 66 % du montant de votre don vous sera adressé.*

**Ce bulletin est à retourner accompagné de votre règlement à l'une des cinq sections départementales de la SEPANSO Aquitaine (adresses au verso).**





## Fédération d'associations de protection de la nature et de l'environnement dans les départements de l'ex-Aquitaine

Reconnue d'utilité publique, membre de France Nature Environnement, la SEPANSO est une fédération d'associations de protection de la nature et de l'environnement.

### La SEPANSO près de chez vous

#### SEPANSO GIRONDE

1 rue de Taluzia - 33800 BORDEAUX  
Tél. 05.56.91.33.65 - Fax. 05.56.91.85.75  
Email : sepanso33@sepanso.org

#### SEPANSO LANDES

Chez Monsieur Georges CINGAL  
1581 route de Cazordite  
40300 CAGNOTTE  
Tél. 05.58.73.14.53  
Email : sepanso.landes@sepanso.org

#### SEPANSO DORDOGNE

13 place Barbacane - 24100 BERGERAC  
Tél-Fax. 05.53.73.12.71  
Email : sepanso24@wanadoo.fr

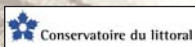
#### SEPANLOG

Maison de la Réserve Naturelle  
La Petite Mazière - 47400 VILLETON  
Tél. 05.53.88.02.57  
Email : sepanlog47@orange.fr

#### SEPANSO PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Maison de la Nature et de l'Environnement  
Domaine de Sers - 64000 PAU  
Tél. 05.59.84.14.70  
Email : sepanso64@sepanso.org

**Associations affiliées :** Aquitaine Alternatives - CREAQ - Cistude Nature - Ocean'Obs



Membre du réseau des



Réserves Naturelles DE FRANCE