



Réerves Naturelles Nationales

Banc d'Arguin • Étang de Cousseau • Marais de Bruges

BALADES

& chantiers nature

2024



SEPANSO

Une force pour la nature





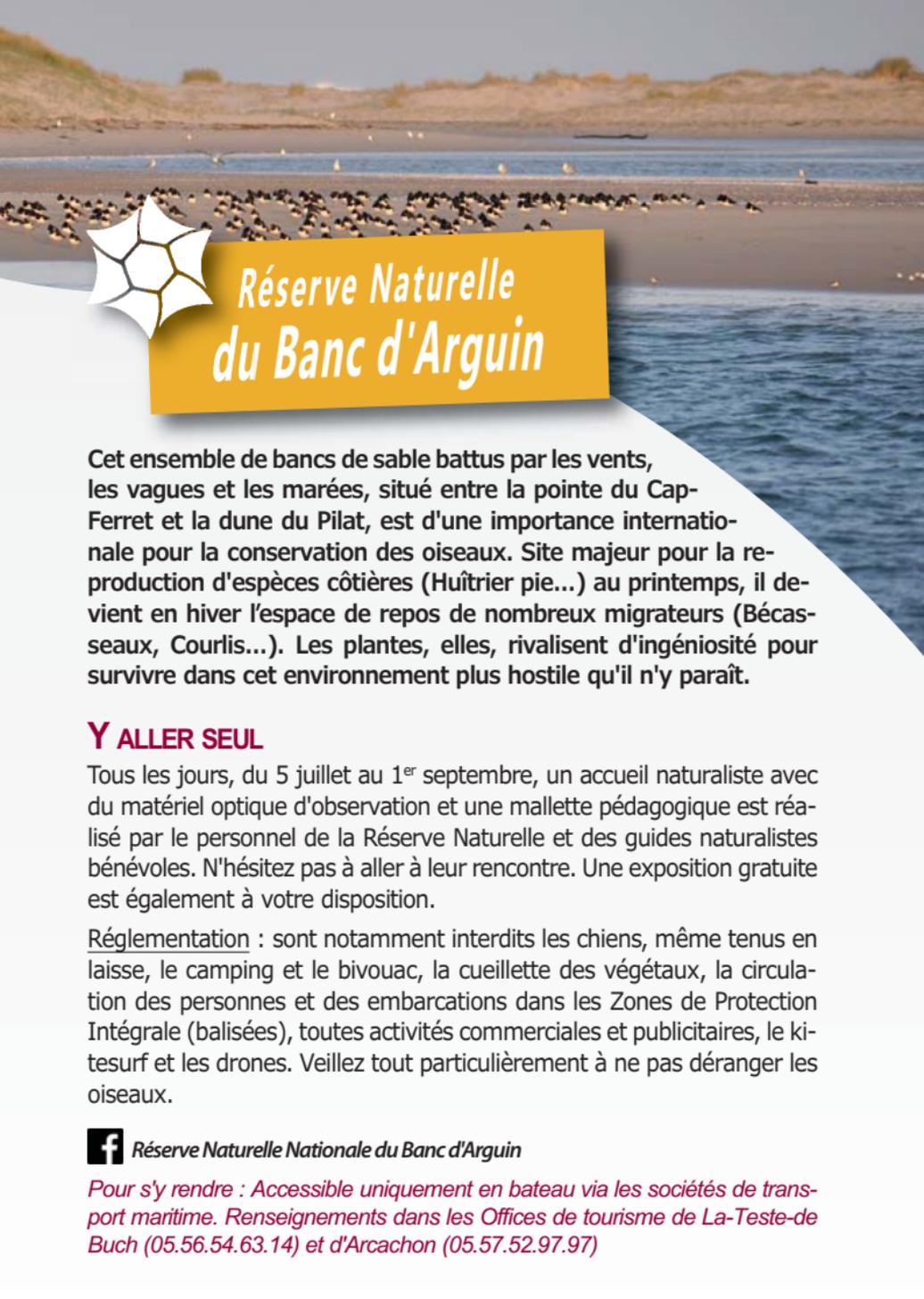
La SEPANSO, Fédération
d'associations de protection de
l'environnement, gère en Gironde

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 (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 5 juillet au 1^{er} septembre, un accueil naturaliste 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 et les drones. 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 détritux, 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 et 192 ha de périmètre de protection 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, de champignons 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 à mobilité réduite.

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



© Léa COLLOBER

Cousseau

Samedis 6, 13, 20
et 27 janvier

de 16h à la tombée de la nuit

Gratuit

Accueil naturaliste sur les grues
Un(e) garde de la Réserve répondra à vos questions sur les grues. Mise à disposition de longues-vues et prêt de jumelles.
RDV au belvédère de la Réserve
Sans inscription (rens. au 07 68 87 81 12)

Samedi 27 janvier

de 16h à la tombée de la nuit

Gratuit

Accueil naturaliste sur les grues
Dans le cadre de la Journée mondiale des zones humides, un(e) garde de la Réserve répondra à vos questions sur les grues.
Mise à disposition de longues-vues.
RDV au belvédère de la Réserve
Sans inscription (rens. au 07 68 87 81 12)

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



© Bastien CAMPISTRON

Samedi 6 janvier

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Formation pour faire du bénévolat

Formez-vous pour des missions de bénévolat à la Réserve : suivis d'espèces, chantiers nature, accueils naturalistes...

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Dimanches 14 et 21 janvier

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

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

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Bruges

Samedi 20 janvier

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Oiseaux hivernants

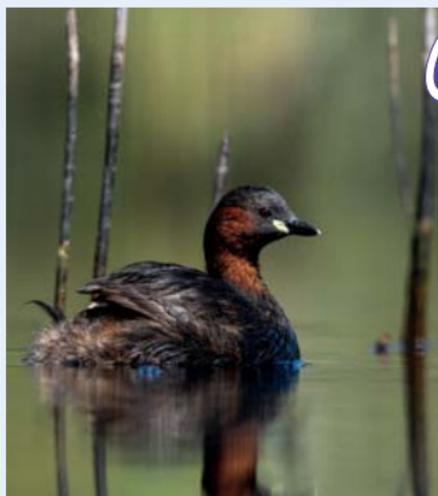
Plusieurs espèces de canards passent l'hiver sur la Réserve. Apprenez à les identifier et découvrez leurs moeurs.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

© Yann TOUTAIN



Février



© Bastien CAMPISTRON

Cousseau

Dimanche 18 février
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

Samedi 3 février
de 16h à la tombée de la nuit

Gratuit

Accueil naturaliste sur les grues

Dans le cadre de la Journée mondiale des zones humides, un(e) garde de la Réserve répondra à vos questions sur les grues.

Mise à disposition de longues-vues.

RDV au belvédère de la Réserve

Sans inscription (rens. au 07 68 87 81 12)

Mercredis 21 et 28 février
de 10h à 14h30

Les petits baroudeurs

Une randonnée de 7 km parents-enfants.

Profitez des vacances scolaires pour partir à la découverte de la nature, équipés comme un garde de la Réserve. Prévoir pique-nique.

3 €/adulte - 1 €/enfant (à partir de 6 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 février

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Découverte des zones humides

La journée mondiale des zones humides (www.ramsar.org) sera l'occasion d'aborder leurs rôles inestimables.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Arguin

Mercredi 21 février

de 14h à 16h30

Gratuit

Évolution au rythme des saisons
La Dune du Pilat et le Banc d'Arguin sont aux premières loges de l'érosion côtière et de l'avancée dunaire. Quels sont les impacts sur ces sites emblématiques ?

Inscription idune : 05 56 22 12 85



Samedi 10 février

de 9h30 à 12h30

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 ancestrale utilisée désormais en gestion écologique.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Dimanches 18 et 25 février

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

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

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Mercredi 21 février

de 10h à 12h

Gratuit

Pour les naturalistes en herbe

Une sortie à la découverte des habitants des marais pour les enfants à partir de 5 ans, accompagnés de leurs parents.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Mars



© Pauline LAFFITTE

Bruges

Dimanches 10 et 24 mars

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

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

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 16 mars

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Formation pour faire du bénévolat

Formez-vous pour des missions de bénévolat à la Réserve : suivis d'espèces, chantiers nature, accueils naturalistes...

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Vendredi 22 mars

de 18h à 21h

Gratuit

Une soirée avec les amphibiens

Dans le cadre de l'opération "Fréquence grenouille" (www.reseau-cen.org)

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Dimanche 3 mars

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Traces et indices

Dans le cadre de la journée mondiale de la vie sauvage, apprenez à lire les nombreux indices de présence laissés par les animaux.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89



© François SARGOS

Arguin

Samedi 2 mars
de 14h à 16h30

Gratuit

La météo sur nos espaces naturels
Florian Clément, météorologue, proposera une lecture de paysage originale de la Dune du Pilat et du Banc d'Arguin.

Inscription idune : 05 56 22 12 85



© Bastien CAMPISTRON

Cousseau

Dimanche 10 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. Prévoir pique-nique.

5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 23 mars
de 17h30 à 20h30

Gratuit

Chante grenouille !

Dans le cadre de l'opération "Fréquence grenouille" (www.reseau-cen.org), nous découvrirons 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

Avril



© Pauline LAFFITTE

Bruges

Dimanche 14 avril

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

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

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Mercredi 17 avril

de 10h à 12h

Gratuit

Pour les naturalistes en herbe

Une sortie à la découverte des habitants des marais pour les enfants à partir de 5 ans, accompagnés de leurs parents.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Dimanche 21 avril

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Rôle d'une Réserve naturelle

Dans le cadre du jour de la Terre, découvrez le rôle de la Réserve naturelle pour la protection des marais de Bruges.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 6 et dimanche 7 avril

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Écoute des chants d'oiseaux

Venez vous initier ou vous perfectionner à la reconnaissance des oiseaux par le chant.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89



Samedi 13 avril

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Limiter l'érable à feuilles de frêne

Chantier nature : aidez-nous à limiter le développement de cette espèce exotique envahissante.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89



© Jeanne PÉNAUD

Cousseau

Dimanche 7 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

Mercredis 17 et 24 avril

de 10h à 14h30

Les petits baroudeurs

Une randonnée de 7 km parents-enfants. Profitez des vacances scolaires pour partir à la découverte de la nature, équipés comme un garde de la Réserve. Prévoir pique-nique.

3 €/adulte - 1 €/enfant (à partir de 6 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Arguin

Samedi 20 avril

de 10h30 à 13h30

Le printemps à la Réserve

Imprégnez-vous de l'atmosphère printanière du Banc d'Arguin et découvrez son histoire, ses paysages, sa biodiversité.

25 €/adulte - 20 €/enfant (- 18 ans)

Inscription sur [bitly/sepanso](https://bitly.com/sepanso) (rens. 06 51 97 27 88)

Samedi 27 avril

de 11h30 à 14h30

Visite de la Réserve en canoë

Prenez le temps de découvrir le Banc d'Arguin au cours d'une balade en canoë.

30 €/adulte - 25 €/enfant (- 18 ans)

Inscription sur [bitly/sepanso](https://bitly.com/sepanso) (rens. 06 51 97 27 88)

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

Mai

Bruges

Samedi 4 et dimanche 5 mai
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Écoute des chants d'oiseaux

Venez vous initier ou vous perfectionner à la reconnaissance des oiseaux par le chant.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Vendredi 10 mai
de 19h à 22h

Gratuit

Une soirée avec les amphibiens

Dans le cadre de l'opération "Fréquence grenouille" (www.reseau-cen.org)

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 11 mai
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Les surprenantes vertus des plantes

Apprenez à reconnaître les plantes sauvages de la Réserve et découvrez leurs usages.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89



Vendredi 24 mai
de 19h à 22h

Gratuit

Balade au crépuscule

Profitez d'une autre ambiance de la Réserve, propice à l'observation de la faune.

Dans le cadre de la Fête de la Nature

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89



Samedi 25 mai
de 10h à 12h

Gratuit

Pour les naturalistes en herbe

Une sortie à la découverte des habitants des marais pour les enfants à partir de 5 ans, accompagnés de leurs parents.

Dans le cadre de la Fête de la Nature

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89



Dimanche 26 mai
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

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

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89



© François SARGOS

Arguin

Vendredi 24 mai
de 10h à 16h15

Hissez les voiles !

À bord d'un bac à voile, cap sur Arguin entre tradition et richesses naturelles.

30 €/adulte - 25 €/enfant (- 18 ans)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Cousseau

Mercredi 8 mai
de 10h à 12h30

Safari dans la bouse

Découvrons les insectes indispensables à la dégradation des bouses !

5 €/adulte - 2 €/enfant

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 25 mai
de 9h à 16h

Oiseaux nicheurs

Venez observer les goélands, huîtres pie et gravelots à collier interrompu.

20 €/adulte - 15 €/enfant (- 18 ans)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Dimanche 26 mai
de 11h30 à 14h30

Visite de la Réserve en canoë

Prenez le temps de découvrir le Banc d'Arguin au cours d'une balade en canoë.

30 €/adulte - 25 €/enfant (- 18 ans)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)



Dimanche 26 mai
de 9h à 13h

Gratuit

L'herbier dessiné

Accompagnés d'une dessinatrice et d'une animatrice nature, initiez-vous au dessin et à la botanique.

Dans le cadre de la Fête de la Nature

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

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

Juin



Arguin

Vendredi 7 juin

de 10h à 16h15

Hissez les voiles !

À bord d'un bac à voile, cap sur Arguin entre tradition et richesses naturelles.

30€/adulte - 25€/enfant (- 18 ans)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Samedi 8 juin

de 18h30 à 21h30

Visite guidée au crépuscule

Imprégnés-vous des ambiances crépusculaires de la Réserve Naturelle.

25€/adulte - 20€/enfant (- 18 ans)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Samedi 15 juin

de 17h45 à 21h30

Balade contée au crépuscule

Un instant suspendu porté par les mots de Myriam, ponctué d'anecdotes naturalistes.

20€/adulte - 15€/enfant (- 18 ans)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Samedi 29 juin

de 16h à 19h

Visite de la Réserve en canoë

Prenez le temps de découvrir le Banc d'Arguin au cours d'une balade en canoë.

30€/adulte - 25€/enfant (- 18 ans)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Samedi 1^{er} juin

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Libellules et demoiselles

Dans le cadre de la fête des mares, apprenez à identifier les libellules et demoiselles et découvrez leur cycle de vie.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 8 et dimanche 9 juin

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Écoute des chants d'oiseaux

Venez vous initier ou vous perfectionner à la reconnaissance des oiseaux par le chant.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Le tarif "enfant" s'applique également au...



© Mathieu REVEILLAS

Bruges



Samedi 15 juin

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Arrachage de plantes exotiques

Chantier nature : participez à une action de gestion de la Réserve.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Dimanche 16 juin

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

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

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Vendredi 28 juin

de 19h à 22h

Gratuit

Balade au crépuscule

Profitez d'une autre ambiance de la Réserve, propice à l'observation de la faune.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 29 juin

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Des fourmis et des hommes

Découvrez le monde incroyable des fourmis avec l'entomologiste Fabrice Blard.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Cousseau

Samedi 8 juin

de 18h à 20h30

Découverte des insectes

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

Mercredi 26 juin

de 10h à 12h30

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

Juillet



Arguin

MA Matinales d'Arguin
de 8h15 à 11h30

Découverte dans un cadre calme et propice à l'observation des oiseaux.
25 €/adulte - 20 €/enfant
Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso)
(rens. 06 51 97 27 88)

RC Rando commentée
de 9h à 15h

Rando à la dune du Pilat, avant d'aller sur le Banc d'Arguin. Bonne condition physique requise.
20 €/adulte - 15 €/enfant
Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso)
(rens. 06 51 97 27 88)

+ TOUS LES JOURS

Accueil naturaliste
de 10h à 18h

Point d'observation des oiseaux au nord de la Réserve (cabane d'expo).
Gratuit
Sans inscription
(rens. au 06 51 97 27 88)

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

Mercredi 17 juillet
de 17h45 à 21h30

✪ Balade contée au crépuscule
Un instant suspendu porté par les mots de Myriam, ponctué d'anecdotes naturalistes.
20 €/adulte - 15 €/enfant (- 18 ans)
Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 06 51 97 27 88)

Samedi 27 juillet
de 16h à 19h

✪ Visite de la Réserve en canoë
Prenez le temps de découvrir le Banc d'Arguin au cours d'une balade en canoë.
30 €/adulte - 25 €/enfant (- 18 ans)
Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 06 51 97 27 88)

Dimanches 7 et 21 juillet
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve
Découvrez l'histoire, la faune, la flore et la gestion de la Réserve de Bruges.
Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89



Cousseau

Vendredi 19 juillet
de 19h à 22h30

Gratuit

★ Une soirée au marais

Découvrez la faune, la flore, les dernières vaches marines landaises. Pour écouter, sentir, observer... la vie du marais un soir d'été.

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

© François SARGOS

Bruges



Samedi 13 juillet
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Papillons diurnes et plantes associées
Apprenez à identifier les espèces de papillons diurnes et le lien étroit qu'elles entretiennent avec les plantes.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

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

+ TOUS LES JOURS

Accueil naturaliste
de 10h à 18h

Rdv au belvédère pour découvrir le patrimoine naturel de la Réserve.

Gratuit

Sans inscription

(rens. au 07 68 87 81 12)

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

Août



MA Matinales d'Arguin
de 8h15 à 11h30

Découverte dans un cadre calme et propice à l'observation des oiseaux.
25 €/adulte - 20 €/enfant
Inscription sur bit.ly/sepanso
(rens. 06 51 97 27 88)

RC Rando commentée
de 15h à 21h

Rando à la dune du Pilat, avant d'aller sur le Banc d'Arguin. Bonne condition physique requise.
20 €/adulte - 15 €/enfant
Inscription sur bit.ly/sepanso
(rens. 06 51 97 27 88)

+ TOUS LES JOURS

Accueil naturaliste
de 10h à 18h

Point d'observation des oiseaux au nord de la Réserve (cabane d'expo).
Gratuit
Sans inscription
(rens. au 06 51 97 27 88)

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

Arguin



© Agnès POIROT

Bruges

Samedi 3 août
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Papillons diurnes et plantes associées
Apprenez à identifier les espèces de papillons diurnes et le lien étroit qu'elles entretiennent avec les plantes.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Dimanches 11 et 25 août
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve
Découvrez l'histoire, la faune, la flore et la gestion de la Réserve de Bruges.
Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89



© Agnès POIROT

Cousseau

Vendredi 16 août

de 20h à 23h30

Gratuit

✦ Fascinantes chauves-souris

Découvrez, l'espace d'une soirée, la vie de ces mystérieuses créatures.

Dans le cadre de la Nuit de la chauve-souris
Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 17 août

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Criquets, grillons et sauterelles

Venez découvrir la famille des orthoptères : leur cycle de vie, leurs moeurs, leurs chants.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Vendredi 23 août

de 19h à 22h

Gratuit

Balade spéciale chauves-souris

Profitez de la fin de journée pour découvrir ces petits mammifères volants.

Dans le cadre de la Nuit de la chauve-souris
Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

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

+ TOUS LES JOURS

Accueil naturaliste
de 10h à 18h

Rdv au belvédère pour découvrir le patrimoine naturel de la Réserve.

Gratuit
Sans inscription
(rens. au 07 68 87 81 12)

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

Septembre



Dimanches 8 et 15 septembre
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

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

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 14 septembre
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Arbres et arbustes de la Réserve

Découvrez leurs relations avec le reste
de la flore et la faune, ainsi que leurs
utilisations passées et actuelles.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Bruges

Samedi 21 et dimanche



22 septembre
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Entretien d'automne

Chantier nature : venez nous prêter
main forte en participant à nos mis-
sions de gestion.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89





Arguin

Dimanche 22 septembre

de 9h 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 sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Dimanche 1^{er} septembre

de 10h à 12h30

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

Samedi 14 septembre

de 9h30 à 17h30

Gratuit

Rando Cousseau

Une marche de 15 km dans des zones fermées au public pour découvrir les trésors cachés de la Réserve. Prévoir pique-nique.

Dans le cadre des Journées du patrimoine

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 28 septembre

de 16h à 19h

Visite guidée de la Réserve

Découvrez ce site naturel aussi exceptionnel que fragile en compagnie d'une animatrice, en toute convivialité.

25 €/adulte - 20 €/enfant (- 18 ans)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Cousseau

Dimanche 22 septembre

de 9h30 à 12h30

Bain de forêt

Marche lente, consciente, ponctuée d'invitations sensorielles, méditatives, créatives, et de temps de partage, avec une praticienne en sylvothérapie, Christine Sanchez, et l'animatrice de la Réserve.

5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Octobre



Cousseau

Samedi 5 octobre

de 19h à 22h

Un soir en forêt

Soirée pour profiter des belles lumières d'automne, à l'écoute des sons de la nature. Prévoir pique-nique.

5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

LE JOUR
de la
NUIT

Samedi 12 octobre

de 19h30 à 21h30

Gratuit

Découverte des papillons de nuit

Dans le cadre du "Jour de la Nuit"

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01



Samedi 5 octobre

de 9h30 à 16h30

Gratuit

Ramassons les déchets

Chantier nature sur le Banc d'Arguin

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Mercredis 23 et 30 octobre

de 10h à 14h30

Les petits baroudeurs

Une randonnée de 7 km parents-enfants. Profitez des vacances scolaires pour partir à la découverte de la nature, équipés comme un garde de la Réserve. Prévoir pique-nique.

3 €/adulte - 1 €/enfant (à partir de 6 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Arguin

Samedi 19 octobre

de 10h30 à 13h30

Fascinantes migrations

Venez observer les oiseaux et les insectes de passage sur le Banc d'Arguin et comprendre pourquoi ils migrent.

25 €/adulte - 20 €/enfant (- 18 ans)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

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



© Bastien CAMPISTRON

Dimanches 6 et 20 octobre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

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

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Bruges

Samedi 19 octobre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Formation pour faire du bénévolat

Formez-vous pour des missions de bénévolat à la Réserve : suivis d'espèces, chantiers nature, accueils naturalistes...

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Mercredi 23 octobre

de 10h à 12h

Gratuit

Pour les naturalistes en herbe

Une sortie à la découverte des habitants des marais pour les enfants à partir de 5 ans, accompagnés de leurs parents.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 26 octobre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Pâturage extensif et élevage bio

Découverte des races anciennes de la Réserve naturelle et de l'élevage bovin biologique situé dans la Réserve.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Dimanche 27 octobre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Pâturage extensif et biodiversité

Découvrez les races anciennes qui pâturent sur la Réserve et le rôle qu'elles jouent dans le maintien de la biodiversité.

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



Arguin

Samedi 16 novembre
de 14h30 à 16h30

Gratuit

Accueil naturaliste sur les bernaches
Venez en apprendre davantage sur cette
espèce emblématique du Bassin.

Dans le cadre du Festival de la Bernache
Sans inscription (rens. au 07 68 87 81 12)

Samedi 23 novembre
de 9h30 à 12h30

A vos jumelles, matelots !

Embarquez sur un bateau électrique
pour observer les oiseaux hivernants.

22€/adulte - 10€/enfant (- 18 ans)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Samedi 30 novembre
de 14h30 à 17h

Si la bernache m'était contée

Un moment porté par les mots de Myriam,
complété d'informations naturalistes.

Tarif : 5€ (dans le cadre du Festival de la Bernache)

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)

Bruges



© Agnès POIROT

Samedi 2 novembre
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Traces et indices

Apprenez à lire les nombreux indices
de présence laissés par les animaux.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 9 novembre
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Formation pour faire du bénévolat

Formez-vous pour des missions de bénévolat à la Réserve : suivis d'espèces, chantiers nature, accueils naturalistes...

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Le tarif "enfant" s'applique également à



Cousseau

Dimanche 10 novembre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

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

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 16 novembre

de 9h30 à 12h30

Reconnaissance des champignons

Découvrez le monde incroyable des champignons aux côtés du spécialiste Fabien Laurissergues.

4 € (à partir de 12 ans)

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Mercredi 20 novembre

de 14h à 16h

Gratuit

Ramassage des déchets

Chantier nature : pour la semaine de réduction des déchets, aidez-nous à nettoyer les déchets apportés par les jalles.

Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 2 novembre

de 14h à 17h30

À la découverte des champignons

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

5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 9 novembre

de 9h30 à 12h30

Traces et indices

Blaireau, cerf, écureuil ou loutre... on ne les voit que rarement, pourtant ils sont là !

5 €/adulte - 2 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedis 16, 23 et 30 novembre

de 16h à la tombée de la nuit

Gratuit

Accueil naturaliste sur les grues

Un(e) garde de la Réserve répondra à vos questions sur les grues. Mise à disposition de longues-vues et prêt de jumelles.

RDV au belvédère de la Réserve

Sans inscription (rens. au 07 68 87 81 12)

Décembre

Bruges



© Agnès POIROT

Dimanches 1^{er} et 15 décembre
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve
Découvrez l'histoire, la faune, la flore
et la gestion de la Réserve de Bruges.
Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Mardi 3 décembre
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée tout public
Découvrez la faune, la flore et la gestion
de la Réserve lors d'une visite adaptée
dans le cadre de la journée des per-
sonnes handicapées.
Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

Samedi 7 décembre
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Oiseaux hivernants
Plusieurs espèces de canards passent
l'hiver sur la Réserve. Apprenez à les
identifier et découvrez leurs moeurs.
Inscription RNN Bruges : 05 56 57 09 89

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



© Bastien CAMPISTRON

Arguin

Dimanche 1^{er} décembre
de 14h30 à 16h30

Gratuit

Accueil naturaliste sur les bernaches
Venez en apprendre davantage sur cette
espèce emblématique du Bassin.
Dans le cadre du Festival de la Bernache
Sans inscription (rens. au 07 68 87 81 12)

Cousseau

**Samedis 7, 14, 21
et 28 décembre**
de 16h à la tombée de la nuit

Gratuit

Accueil naturaliste sur les grues
Un(e) garde de la Réserve répondra à vos
questions sur les grues. Mise à disposi-
tion de longues-vues et prêt de jumelles.
RDV au belvédère de la Réserve
Sans inscription (rens. au 07 68 87 81 12)

Samedi 14 décembre
de 14h à 17h

A vos jumelles, matelots !
Embarquez sur un bateau électrique
pour observer les oiseaux hivernants.
22 €/adulte - 10 €/enfant (- 18 ans)
Inscription sur [bitly/sepanso](https://bitly.com/sepanso) (rens. 06 51 97 27 88)

Dimanche 15 décembre
de 14h30 à 17h

Si la bernache m'était contée
Un moment chaleureux porté par les
mots de Myriam, complété d'informa-
tions naturalistes.
Tarif: 5€ (dans le cadre du Festival de la Bernache)
Inscription sur [bitly/sepanso](https://bitly.com/sepanso) (rens. 06 51 97 27 88)



© Jean-Jacques BOLLUOT

La SEPANSO

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

Association sans but lucratif, reconnue d'utilité publique 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 en Aquitaine

Membre de France Nature Environnement, la SEPANSO est une fédération d'associations reconnue d'utilité publique. Elle est gestionnaire par délégation de l'État de trois Réserves Naturelles Nationales en Gironde.

La SEPANSO près de chez vous

SEPANSO GIRONDE

1 rue de Tauzia - 33800 BORDEAUX
Tél. 05 33 89 66 46
sepanso33@sepanso.org

SEPANSO DORDOGNE

Chez Monsieur Gérard CHAROLLOIS
365 imp. de la Hulotte - 24380 VEYRINES DE VERGT
Tél. 06 76 99 84 65 - chaussidoux@orange.fr

SEPANSO LANDES

Chez Monsieur Georges CINGAL
1581 route de Cazordite
40300 CAGNOTTE
Tél. 05 58 73 14 53
sepanso.landes@sepanso.org

SEPANLOG

Maison de la Réserve
1134 route de la Mazière - 47400 VILLETON
Tél. 05 53 88 02 57 - sepanlog47@orange.fr

SEPANSO PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Maison de la Nature et de l'Environnement
Domaine de Sers - 64000 PAU
contact@sepanso64.org

Associations affiliées : Aquitaine Alternatives - CREAQ - Cistude Nature



SUIVEZ-NOUS
SUR FACEBOOK

Fédération SEPANSO : 1 rue de Tauzia, 33800 BORDEAUX - Tél. 05.56.91.33.65 - Fax. 05.56.91.85.75
federation.aquitaine@sepanso.org | www.sepanso.org



Membre
du réseau
des



Réserves
Naturelles
DE FRANCE