

Réserves Naturelles Nationales

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

BALADES & chantiers nature

2026





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

3 Réserves Naturelles Nationales

par délégation de l'État. 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, disponible en libre consultation sur notre site Internet.

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 1^{er} juillet au 31 août, un accueil naturaliste mobile avec du matériel optique d'observation est réalisé par le personnel de la Réserve naturelle et des guides naturalistes bénévoles. N'hésitez pas à aller à leur rencontre.

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.

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 menacée) 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 détritits, 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...

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 près de 3600 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. Ligne de bus 37 (arrêt La Renney) ou tram E (arrêt Frankton).



Janvier



Bruges



Dimanches 4 et 18 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 sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 10 janvier

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Formation pour faire du bénévolat

Une visite approfondie pour découvrir les missions de bénévolat à la Réserve.

À partir de 16 ans

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 17 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 sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

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



© Bastien CAMPISTRON

Cousseau

Samedis 3, 10, 17, 24 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.

RDV au belvédère de la Réserve

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

Samedi 31 janvier
de 15h30 à 18h30

Gratuit

Journée mondiale des zones humides
Une découverte de la gestion des zones humides et observation des grues.

Dans le cadre des Arpenteurs du PNR Médoc

Inscription PNR du Médoc : 05 57 75 18 92



Février



© Marion CÉLIK

Bruges

Dimanche 1^{er} février

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Découverte d'une zone humide

Dans le cadre de la Journée mondiale des zones humides, découvrez le rôle inestimable des marais de Bruges.

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



Samedi 7 février

de 9h30 à 12h30

Gratuit

L'arbre têtard, un îlot de biodiversité

Chantier nature : la taille en têtard de Saules dans le marais est une pratique ancestrale utilisée désormais en gestion écologique.

À partir de 16 ans

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



© Agnès POIROT

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



Mercredi 11 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 sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Dimanches 15 et 22 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 sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Cousseau

Mercredis 11 et 18 février

de 10h à 15h

Les petits baroudeurs

Une randonnée de 8 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.

2 €/adulte - 1 €/enfant (à partir de 6 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01



Mars

Bruges

Dimanche 1^{er} mars

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Balade traces et indices

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

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 14 mars

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Formation pour faire du bénévolat

Une visite approfondie pour découvrir les missions de bénévolat à la Réserve.

À partir de 16 ans

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Jeudi 19 mars

de 18h à 21h

Gratuit

Une soirée avec les amphibiens

Dans le cadre de l'opération "Fréquence grenouille"

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Dimanche 22 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 sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 28 mars

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Et si nous dessinions le marais !

Réalisez un carnet de votre voyage dans les marais, avec une aquarelliste.

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

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



© Valentin TRUCCHI

Cousseau

Dimanche 8 mars

de 10h à 12h30

Visite guidée de la Réserve

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

2 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 14 mars

de 9h30 à 17h

Rando Cousseau

Une marche de 15 km vous conduira dans des zones non explorées par le public, sur la thématique gestion et pâturage. Prévoir pique-nique.

2 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 28 mars

de 10h à 12h30

Traces et indices

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

2 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01



© Yann TOUTAIN

Avril



Samedi 4 et dimanche 5 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 sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)

Mercredi 8 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 sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)



Samedi 11 avril
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Limiter l'érable à feuilles de frêne
Chantier nature : aidez-nous à limiter l'expansion de cet arbre exotique envahissant.

À partir de 16 ans

Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)

Bruges

Samedi 25 avril
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Les invasions biologiques
Un chercheur en génétique forestière vous explique tout sur les invasions biologiques et leur impact.

À partir de 12 ans

Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)





© Valentin TRUCCHI

Cousseau

Mercredis 8 et 15 avril
de 10h à 15h

Les petits baroudeurs

Une randonnée de 8 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.

2 €/adulte - 1 €/enfant (à partir de 6 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 25 avril
de 18h30 à 21h

Gratuit

Chante grenouille !

Dans le cadre de l'opération "Fréquence grenouille", nous découvrirons les amphibiens du marais. En avril, crapauds et grenouilles chantent de leur plus belle voix pour la saison des amours.

Dans le cadre des Arpenteurs du PNR Médoc, avec la participation de Cistude Nature

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Arguin

Jeudi 9 avril
de 14h à 17h

Visite guidée en kayak

Découverte du banc d'Arguin en kayak au départ de la plage Haïtza.

Tarif unique : 35 € (durée 3h)

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

Mercredi 15 avril
de 9h à 13h30

De la dune du Pilat au banc d'Arguin

Partez à la rencontre du patrimoine naturel de ces deux sites emblématiques.

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

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

Mai

Bruges

Samedi 2 et dimanche 3 mai
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Écoute des chants d'oiseaux
Initiation ou perfectionnement à la reconnaissance des chants d'oiseaux.
Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Dimanche 10 mai
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve
Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



Jeudi 21 mai
de 19h à 22h

Gratuit

Balade au crépuscule
Profitez d'une autre ambiance de la Réserve.
Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



Samedi 23 mai
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Les plantes sauvages de la Réserve
Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Arguin

Vendredi 1^{er} mai
de 17h30 à 20h30

Le banc d'Arguin au crépuscule
Un moment propice à la contemplation.
Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique
Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 06 51 97 27 88)



Dimanche 24 mai
de 10h à 12h

Gratuit

Pour les naturalistes en herbe
Découverte du marais pour les enfants à partir de 5 ans, accompagnés.
Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 30 mai
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Et si le marais nous était conté...
Plongez dans l'imaginaire des marais.
À partir de 6 ans
Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



© Valentin TRUCCHI

Vendredi 8 mai

de 14h à 17h

Visite guidée en kayak

Découverte du banc d'Arguin en kayak.

Tarif unique : 35 € (durée 3h)

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

Vendredi 15 mai

de 10h à 13h

Oiseaux nicheurs

Observation des laridés et limicoles nicheurs

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

Samedi 16 mai

de 9h à 13h30

De la dune du Pilat au banc d'Arguin

Partez à la rencontre du patrimoine naturel de ces deux sites emblématiques.

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

Samedi 30 mai

de 9h à 13h

Cap sur le banc d'Arguin en pinasse

Histoire, paysages, biodiversité de la Réserve

Tarif unique : 40 € | Prévoir le pique-nique

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

Cousseau

Dimanche 10 mai

de 10h30 à 13h

Balade contée

Un instant suspendu aux mots de Myriam Darmanté, suivi d'un pique-nique tiré du sac.

2 €/adulte - 1 €/enfant

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01



Samedi 23 mai

de 14h30 à 17h

Gratuit

Balade paysages et aquarelles

Dessin et botanique avec Majlen Sanchez.

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 30 mai

de 9h30 à 12h30

Découverte de la flore de la Réserve

2 €/adulte - 1 €/enfant

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Juin



Arguin

Samedi 6 juin

de 14h à 17h

Visite guidée en kayak

Découverte du banc d'Arguin en kayak.

Tarif unique : 35 € (durée 3h)

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

Dimanche 14 juin

de 10h à 13h

Oiseaux nicheurs

Observation des laridés et limicoles nicheurs

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

Samedi 20 juin

de 20h à 20h55 (arrivée 18h30 - départ 21h45)

Spectacle "Pourquoi le saut des baleines"

Voyage avec la Compagnie du Tout Vivant

20 € (coût du transport) | Prévoir le pique-nique

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

Samedi 27 juin

de 18h15 à 21h45

Si le banc d'Arguin nous était conté

Un instant suspendu aux mots de Myriam

Darmanté, ponctué d'anecdotes naturalistes.

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

Mardi 30 juin

de 9h à 13h30

De la dune du Pilat au banc d'Arguin

Partez à la rencontre du patrimoine na-

turel de ces deux sites emblématiques.

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

Cousseau

Samedi 6 juin

de 21h30 à 23h30

Gratuit

Découverte des papillons de nuit

Les discrets et peu connus hétérocères

Dans le cadre des Nuits des Forêts

À partir de 6 ans

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01



© Bastien CAMPISTRON

Samedi 6 juin

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Les libellules du marais

Pour les identifier et découvrir leur cycle de vie.

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Dimanche 7 juin

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 13 juin

de 18h à 20h

Gratuit

Là où le silence se murmure

Découvrez les interconnexions invisibles qui traversent la forêt autour d'une installation de l'artiste plasticien Mathieu Sené.

Dans le cadre des Nuits des Forêts

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Dimanche 28 juin

de 10h à 12h30

Visite guidée de la Réserve

2 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Bruges

Samedi 13 et dimanche 14 juin

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Écoute des chants d'oiseaux

Initiation ou perfectionnement à la reconnaissance des chants d'oiseaux.

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 20 juin

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Et si le marais était poème...

Découverte des marais en poèmes et musique

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Jeudi 25 juin

de 19h à 22h

Gratuit

Balade au crépuscule

Profitez d'une autre ambiance de la Réserve.

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



Samedi 27 juin

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Gestion de plantes exotiques

Chantier nature

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Juillet



© Valentin TRUCCHI

Arguin

Mardi 7 juillet

de 14h à 19h

Dune du Pilat et banc d'Arguin en kayak

Tarif unique : 50 € (durée 5h)

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

Vendredis 10 et 31 juillet

de 8h30 à 11h

La matinale d'Arguin

Découverte de la Réserve dans le calme

Tarif : 23 € | Boisson et viennoiserie offertes

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

Mercredi 15 juillet

de 10h à 14h

Cap sur le banc d'Arguin en pinasse

Histoire, paysages, biodiversité de la Réserve

Tarif unique : 40 € | Prévoir le pique-nique

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

Mercredi 22 juillet

de 18h30 à 21h30

Le banc d'Arguin au crépuscule

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

Vendredi 24 juillet

de 17h45 à 21h15

Si le banc d'Arguin nous était conté

Un instant suspendu avec Myriam Darmanté

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

Mercredi 29 juillet

de 10h à 13h

Visite guidée en kayak

Tarif unique : 35 € (durée 3h)

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

+ TOUS LES JOURS Horaires et emplacement variables

Accueil naturaliste

Gratuit

Découverte de la Réserve naturelle.

Mise à disposition de longues-vues.

Sans inscription (rens. au 06 51 97 27 88)

Bruges

Samedi 4 juillet

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Des fourmis et des hommes

Avec un entomologiste spécialiste

Inscription sur bitly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



Cousseau

Mercredi 15 juillet

de 19h à 22h30

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.

2 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Mercredi 22 juillet

de 21h à 23h

Découverte des papillons de nuit

Les discrets et peu connus hétérocères

À partir de 6 ans | 2 €/adulte - 1 €/enfant

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 18 juillet

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Papillons diurnes et plantes associées

Les liens des papillons diurnes avec les plantes

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Dimanche 26 juillet

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 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.

2 €/adulte

1 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc

Atlantique : 05 56 03 21 01

MC Mission Cousseau

de 10h à 12h

Énigmes et mini-jeux pour un défi en famille

2 €/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)

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

Août

Arguin

Mercredi 5 août

de 17h30 à 21h

Si le banc d'Arguin nous était conté

Un instant suspendu avec Myriam Darmanté

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

Samedi 8 août

de 16h à 21h

Dune du Pilat et banc d'Arguin en kayak

Tarif : 50 € (durée 5h) | Prévoir le pique-nique

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

Lundi 10 et samedi 22 août

de 18h à 21h de 18h30 à 20h30

Le banc d'Arguin au crépuscule

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

Mardi 11 août

de 9h à 13h30

De la dune du Pilat au banc d'Arguin

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

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

Mardi 18 août

de 9h30 à 12h

La matinale d'Arguin

Découverte de la Réserve dans le calme

Tarif : 23 € | Boisson et viennoiserie offertes

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

+ TOUS LES JOURS Horaires et emplacement variables

Accueil naturaliste

Gratuit

Découverte de la Réserve naturelle.

Mise à disposition de longues-vues.

Sans inscription (rens. au 06 51 97 27 88)

Bruges

Samedi 1^{er} août

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Papillons diurnes et plantes associées

Les liens des papillons diurnes avec les plantes

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Dimanches 9 et 30 août

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



Cousseau

© Léa COLLOBER

Mercredis 5 et 19 août
de 20h à 23h30

Gratuit

Fascinantes chauves-souris
Découvrez ces mystérieuses créatures
Dans le cadre de la Nuit de la chauve-souris
Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Mercredi 26 août
de 19h à 22h30

Un soir en forêt
Prévoir pique-nique.
2 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)
Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 15 août
de 9h30 à 12h30

Gratuit

Criquets, grillons et sauterelles
Découvrez la famille des orthoptères
Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Jeudi 27 août
de 19h à 22h

Gratuit

Balade spéciale chauves-souris
Découvrez ces petits mammifères volants.
Dans le cadre de la Nuit de la chauve-souris
Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 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.
2 €/adulte
1 €/enfant (8 à 16 ans)
Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

MC Mission Cousseau
de 10h à 12h

Énigmes et mini-jeux pour un défi en famille
2 €/adulte
1 €/enfant (8 à 16 ans)
Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

+ TOUTS 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)

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

Septembre

Brug

Arguin

Samedi 5 septembre

de 16h à 19h

Visite guidée en kayak

Tarif unique : 35 € (durée 3h)

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

Samedi 12 septembre

de 10h à 14h

Cap sur le banc d'Arguin en pinasse

Histoire, paysages, biodiversité de la Réserve

Tarif unique : 40 € | Prévoir le pique-nique

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

Dimanche 20 septembre

de 9h30 à 16h

Gratuit

De la dune du Pilat au banc d'Arguin

Prévoir le pique-nique

Dans le cadre des Journées du patrimoine

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

Samedi 5 septembre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Arbres et arbustes de la Réserve

Découvrez les arbres des marais et leurs relations avec le reste de la flore et de la faune.

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Dimanche 13 septembre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Visite guidée de la Réserve

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 19 septembre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

La mémoire des marais

Découvrez le patrimoine du marais par le regard des humains qui l'ont habité.

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 26 septembre

de 10h à 12h30

La matinale d'Arguin

Découverte de la Réserve dans le calme

Tarif : 23 € | Boisson et viennoiserie offertes

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

ges



© Valentin TRUCCHI

Samedi 26 et dimanche 27



septembre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Entretien d'automne

Chantier nature : participez à nos missions de gestion écologique.

À partir de 16 ans

Inscription sur bitly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



Cousseau

Mercredi 2 septembre

de 9h30 à 14h

Gestion et pâturage

Découverte du rôle indispensable des herbivores dans le maintien des écosystèmes.

Dans le cadre de la Fête de la Forêt du Médoc
2 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Samedi 12 septembre

de 9h30 à 17h

Rando Cousseau

Une marche de 15 km dans des zones non explorées par le public, sur la thématique gestion et pâturage. Prévoir pique-nique.

2 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01



Samedi 26 septembre

de 14h à 16h30

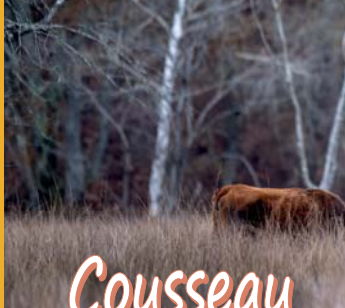
Gratuit

Balade contée

Un instant suspendu aux mots de Myriam Darmanté, suivi d'un goûter tiré du sac.

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Octobre



Cousseau

Arguin



Samedi 3 octobre

de 14h à 17h30

Gratuit

Ramassons les déchets

Chantier nature sur le Banc d'Arguin.

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

Samedi 10 octobre

de 10h30 à 12h30

La migration des oiseaux

L'ornithologue de la Réserve vous invite à découvrir la fascinante migration des oiseaux.

Tarif unique : 20 €

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

Mercredi 28 octobre

de 11h à 15h

Initiation à la navigation en bac à voile

Découvrez la navigation en bac à voile et initiez-vous aux manoeuvres.

Vos rendez-vous avec la Bernache

Tarif unique : 40 € | Prévoir le pique-nique

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

Dimanche 4 octobre

de 14h à 16h30

Visite guidée de la Réserve

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

2 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01

Mercredi 21 octobre

de 10h à 15h

Les petits baroudeurs

Une randonnée de 8 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.

2 €/adulte - 1 €/enfant (8 à 16 ans)

Inscription OT Médoc Atlantique : 05 56 03 21 01





© Bastien CAMPISTRON

Bruges

Samedi 10 octobre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Et si nous dessinions le marais !
Réalisez un carnet de votre voyage dans
les marais, avec une aquarelliste.

Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 17 octobre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Formation pour faire du bénévolat
Une visite approfondie pour découvrir les
missions de bénévolat à la Réserve.

À partir de 16 ans

Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)

Mercredi 21 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 sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 24 octobre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Les troupeaux du marais
Découvrez les races bovines anciennes
qui pâturent pour la gestion du marais.

Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)

Dimanche 25 octobre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Éthologie des Poneys landais
Observez les Poneys landais du marais, un
troupeau proche du sauvage.

Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 31 octobre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

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

Inscription sur [bitly/sepanso](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)

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

Novembre



Dimanches 1^{er} et 29 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 sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 7 novembre

de 9h30 à 12h30

Reconnaissance des champignons

Découvrez le monde incroyable des champignons aux côtés d'un mycologue.

À partir de 12 ans | 4 €

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



Bruges

Samedi 21 novembre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Formation pour faire du bénévolat

Une visite approfondie pour découvrir les missions de bénévolat à la Réserve.

À partir de 16 ans

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)



Mercredi 25 novembre

de 14h à 16h

Gratuit

Ramassage de déchets

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

À partir de 12 ans

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Le tarif "enfant" s'applique également



Arguin



© Dimitri DELORME

Samedi 7 novembre
de 14h à 17h

Gratuit

Accueil naturaliste

Observation des bernaches cravants et autres oiseaux hivernants depuis la plage de la Hume.

Vos rendez-vous avec la Bernache

Sans inscription (rens. au 06 51 97 27 88)

Mercredi 11 novembre
de 10h à 14h

Initiation à la navigation en bac à voile
Découvrez la navigation en bac à voile et initiez-vous aux manoeuvres.

Vos rendez-vous avec la Bernache

Tarif unique : 40 € | Prévoir le pique-nique

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

Cousseau

Samedis 14, 21, 28 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.

RDV au belvédère de la Réserve

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

Décembre



© Olivier MICHAUD

Bruges



© Agnès POIROT

Mercredi 2 décembre

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Balade sensorielle pour tou(te)s

Explorez la nature avec vos sens, dans le cadre de la Journée des personnes handicapées.

Inscription sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Samedi 5 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 sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

Dimanche 13 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 sur bit.ly/sepanso (rens. 05 56 57 09 89)

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



Cousseau

Samedis 5, 12, 19, 26 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 disposition de longues-vues.

RDV au belvédère de la Réserve

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

Arguin

Dimanche 6 décembre
de 14h à 17h

Gratuit

Accueil naturaliste
Observation des bernaches cravants et autres oiseaux hivernants depuis la plage de la Hume.

Vos rendez-vous avec la Bernache

Sans inscription (rens. au 06 51 97 27 88)



La SEPANSO Aquitaine

*c'est 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 bénévoles
et des salariés dont l'engagement est motivé par
la défense de l'intérêt général.*

nos actions

- La SEPANSO Aquitaine mène des actions variées pour la connaissance et la préservation des espaces naturels (études, achats de terrains...) et pour l'acquisition de connaissances (programmes scientifiques).
- La SEPANSO Aquitaine et ses sections départementales sont présentes dans plus d'une centaine d'instances consultatives, où elles portent la voix de la protection de l'environnement.
- La SEPANSO Aquitaine intervient sur tous les sujets nécessitant une action d'urgence, et ses sections départementales n'hésitent pas à saisir la justice lorsque le droit de l'environnement n'est pas respecté.
- La SEPANSO Aquitaine édite la 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 Aquitaine 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 Tausia - 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 LES RÉSEAUX



SEPANSO Aquitaine : 1 rue de Tausia, 33800 BORDEAUX - Tél. 05 56 91 33 65
federation.aquitaine@sepanso.org | www.sepanso.org



Membre
du réseau
des



Réserves
Naturelles
DE FRANCE