

**Réserves Naturelles Nationales**  
Banc d'Arguin • Étang de Cousseau • Marais de Bruges

# **BALADES** & chantiers nature

2026





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

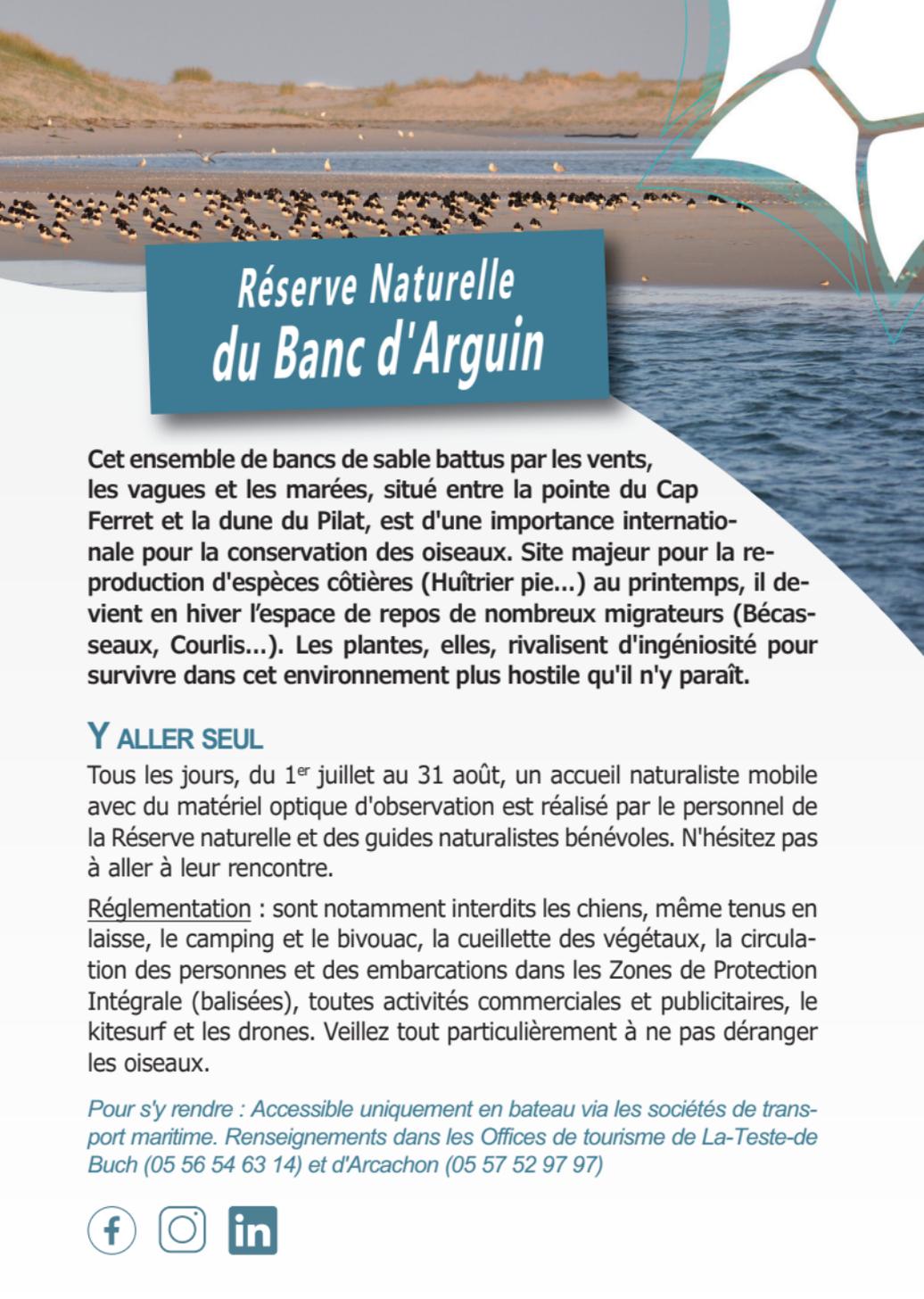
## 3 Réserves Naturelles Nationales

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<sup>er</sup> 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 débris, 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](https://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](https://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](https://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<sup>er</sup> 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 [bitly/sepanso](https://bitly.com/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 [bitly/sepanso](https://bitly.com/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](https://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](https://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<sup>er</sup> 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](https://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](https://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](https://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](https://bit.ly/sepanso) (rens. 05 56 57 09 89)

### Samedi 28 mars

de 9h30 à 12h30

Gratuit

Et si nous dessinons le marais !

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

Inscription sur [bit.ly/sepanso](https://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 [bit.ly/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 [bit.ly/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 [bit.ly/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 [bit.ly/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 €

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

## Arguin

**Vendredi 1<sup>er</sup> 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](https://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](https://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](https://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 €

Inscription sur [bit.ly/sepanso](https://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](https://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](https://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](https://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 €

Inscription sur [bit.ly/sepanso](https://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](https://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](https://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](https://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 naturel de ces deux sites emblématiques.

Tarif unique : 20 € | Prévoir le pique-nique

Inscription sur [bit.ly/sepanso](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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 €

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

**Mercredi 29 juillet**  
de 10h à 13h

Visite guidée en kayak

Tarif unique : 35 €

Inscription sur [bit.ly/sepanso](https://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 4 juillet**  
de 9h30 à 12h30

**Gratuit**

Des fourmis et des hommes

Avec un entomologiste spécialiste

Inscription sur [bit.ly/sepanso](https://bit.ly/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](https://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](https://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)

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 Darnanté

Tarif unique : 20€ | Prévoir le pique-nique

Inscription sur [bit.ly/sepanso](https://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 unique : 50€ | Prévoir le pique-nique

Inscription sur [bit.ly/sepanso](https://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](https://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](https://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](https://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<sup>er</sup> août

de 9h30 à 12h30

**Gratuit**

Papillons diurnes et plantes associées

Les liens des papillons diurnes avec les plantes

Inscription sur [bit.ly/sepanso](https://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](https://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](https://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](https://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)

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 €

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



© Valentin TRUCCHI

## 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

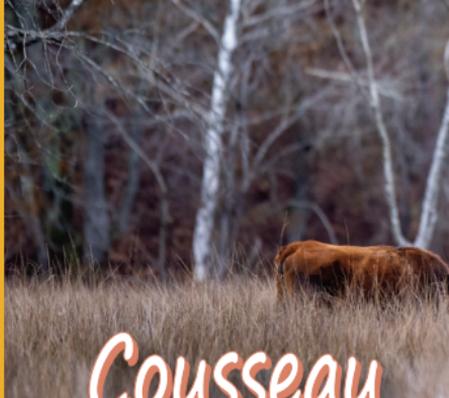
Gratuit

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](https://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](https://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](https://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

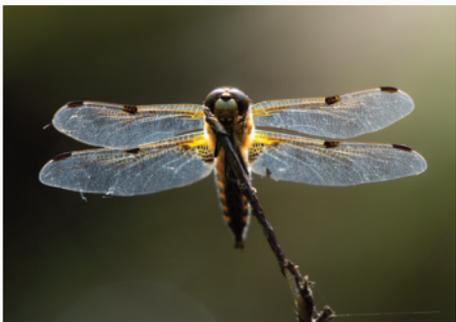
Les petits baroudeurs

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 [bit.ly/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 [bit.ly/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 [bit.ly/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 [bit.ly/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 [bit.ly/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 [bit.ly/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<sup>er</sup> 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](https://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](https://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](https://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 net-  
toyer les déchets apportés par les jalles.

À partir de 12 ans

Inscription sur [bit.ly/sepanso](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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

*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 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...) et pour l'acquisition de connaissances (programmes scientifiques).
- 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).



**SEPANSO**

Une force pour la nature

## 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 Tauszia - 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 Tauszia, 33800 BORDEAUX - Tél. 05 56 91 33 65  
federation.aquitaine@sepanso.org | www.sepanso.org



Membre du réseau des



Réserves Naturelles DE FRANCE