



# LES ESPACES NATURELS SENSIBLES de la Manche

VISITES  
GUIDÉES  
GRATUITES  
2024



# À la découverte des espaces naturels sensibles de la Manche!



Notre département a le privilège d'offrir une diversité remarquable de paysages : des tourbières, des falaises, des dunes, des landes, des marais et des bocages. Les espaces naturels sensibles (ENS) de la Manche concourent à leur préservation et leur gestion.

Le Département s'est fortement engagé depuis 40 ans dans la protection de ce patrimoine très diversifié et parfois menacé, en se donnant pour objectif de participer à la préservation et l'ouverture au public de 26 sites naturels, répartis sur l'ensemble du territoire. Notre projet de mandature porte l'engagement de renforcer davantage notre action en la matière.

Fort du succès rencontré depuis plus de 10 ans par les animations gratuites proposées par le Département sur ses ENS, j'ai souhaité poursuivre les rencontres et les moments de découverte des richesses naturelles de notre territoire. Enfant ou adulte, néophyte ou passionné aguerri, vous trouverez dans cette nouvelle édition du calendrier des animations, les sites et les thématiques proposés pour découvrir autrement les espaces naturels manchois.

Accompagné par des spécialistes, vous aurez la possibilité d'observer et d'apprendre la biodiversité locale mais également de partir à la découverte de nouveaux aménagements ou parcours de découverte de nos espaces naturels sensibles.

Je vous souhaite de très beaux moments de partage et d'émerveillement au cœur de cette Manche si belle et si naturelle.

**Jean Morin**

Président du conseil départemental de la Manche



## SOMMAIRE

4 • Dates à retenir

6 • Les 26 ENS de la Manche

7 •  Les falaises

11 •  Les dunes

14 •  Les landes

17 •  Les forêts et bocages

21 •  Les marais

## CONSEILS ET PRÉCAUTIONS AVANT CHAQUE SORTIE

Toute participation à une animation est conditionnée à une inscription obligatoire par téléphone auprès de la structure animatrice, dont les coordonnées figurent dans les descriptifs détaillés de ce guide.

- Aucune restauration n'est prévue sur place.
- Les enfants mineurs doivent impérativement être accompagnés par un adulte.
- Ne laisser aucun déchet et papier gras sur votre passage.
- Éviter le dérangement des animaux et la cueillette.
- Les chiens sont interdits, même tenus en laisse.
- Prévoir chaussures de randonnée ou bottes pour les milieux humides.
- Porter des vêtements à manche longue pour éviter les tiques.

# DATES

## À RETENIR



### MARS

- SAM. 2 ● Parc l'Évêque  
● Tourbière de la Lande Mouton
- DIM. 24 ● Marais des Ponts d'Ouve
- SAM. 30 ● Prés de la Sienne

### AVRIL

- DIM. 21 ● Marais des Ponts d'Ouve
- MAR. 23 ● Parc l'Évêque 🚫
- JEU. 25 ● Roches de Ham 🚫
- VEN. 26 ● Dunes de la côte des Isles  
(opération fréquence grenouille)
- SAM. 27 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées

### MAI

- JEU. 2 ● Dunes de Pirou
- VEN. 3 ● Fosse Arthour
- SAM. 4 ● Bois d'Ardennes
- DIM. 5 ● Marais des Ponts d'Ouve  
(opération fréquence grenouille)
- SAM. 18 ● Roches de Ham
- DIM. 19 ● Marais des Ponts d'Ouve
- SAM. 25 ● Dunes et Marais de l'Est Cotentin  
● Marais d'Auxais

### JUIN

- LUN. 10 ● Abords de l'abbaye de Hambye
- SAM. 22 ● Marais d'Auxais

### JUILLET

- MAR. 9 ● Tourbière du Pré Maudit
- MER. 10 ● Dunes d'Anneville 🚫  
et de Gouville-sur-Mer
- JEU. 11 ● Cap de Carteret
- VEN. 12 ● Dunes de la côte des Isles
- LUN. 15 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées
- VEN. 12 ● Fosse Arthour
- MER. 17 ● Tourbière du Pré Maudit
- JEU. 18 ● Marais d'Auxais
- VEN. 19 ● Dunes de la côte des Isles  
● Cascades de Mortain
- LUN. 22 ● Roches de Ham 🚫
- MER. 24 ● Dunes de Pirou
- VEN. 26 ● Dunes d'Anneville  
et de Gouville-sur-Mer  
● Marais des Ponts d'Ouve 🚫
- LUN. 29 ● Abords de l'abbaye de Hambye
- MAR. 30 ● Bois d'Ardennes  
● Fosse Arthour
- MER. 31 ● Dunes et Marais de l'Est Cotentin  
● Roselière des Rouges-Pièces

### AOÛT

- JEU. 1<sup>er</sup> ● Carrière et fours à chaux de Cavigny
- VEN. 2 ● Tourbière de la Lande Mouton  
● Marais des Ponts d'Ouve
- LUN. 5 ● Cascades de Mortain
- MAR. 6 ● Dunes de la côte des Isles 🚫  
● Tourbière de la Lande Mouton
- MER. 7 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées
- JEU. 8 ● Tourbière du Pré Maudit

### AOÛT (suite)

- VEN. 9 ● Roselière des Rouges-Pièces  
● Marais des Ponts d'Ouve 🚫  
● Fosse Arthour
- LUN. 12 ● Dunes de Pirou
- MAR. 13 ● Abords de l'abbaye de Hambye 🚫
- MER. 14 ● Tourbière de la Lande Mouton
- VEN. 16 ● Dunes de la côte des Isles 🚫  
● Dunes et Marais de l'Est Cotentin  
● Marais des Ponts d'Ouve
- DIM. 18 ● Fosse Arthour
- MAR. 20 ● Dunes de la côte des Isles 🚫
- JEU. 22 ● Dunes d'Anneville 🚫  
et de Gouville-sur-Mer
- VEN. 23 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées 🚫  
● Abords de l'abbaye de Hambye  
(dans le cadre de la nuit européenne  
de la chauve-souris)
- SAM. 24 ● Parc l'Évêque (dans le cadre de la nuit  
européenne de la chauve-souris)
- MAR. 27 ● Dunes de Pirou
- MER. 28 ● Dunes de la côte des Isles  
● Marais d'Auxais 🚫
- JEU. 29 ● Fosse Arthour (dans le cadre de la nuit  
européenne de la chauve-souris)  
● Roches de Ham 🚫
- VEN. 30 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées  
(dans le cadre de la nuit européenne  
de la chauve-souris)

### SEPTEMBRE

- MER. 11 ● Roches de Ham
- À l'occasion des journées européennes  
du patrimoine
- SAM. 21 ● Carrière et fours à chaux de Cavigny  
● Cap de Carteret
- DIM. 22 ● Marais des Ponts d'Ouve

### OCTOBRE

- DIM. 20 ● Prés de la Sienne 🚫
- MAR. 22 ● Fosse Arthour  
● Roches de Ham 🚫
- JEU. 24 ● Bois d'Ardennes  
● Marais des Ponts d'Ouve 🚫  
● Parc l'Évêque
- MAR. 29 ● Abords de l'abbaye de Hambye
- JEU. 31 ● Marais des Ponts d'Ouve 🚫

## GUIDE DES PICTOS

Retrouvez les informations  
pratiques en un coup d'œil,  
en suivant les pictogrammes :

-  Spécial familles
-  Bottes
-  Chaussures de randonnée
-  Chaussures de sport
-  Eau
-  Sac à dos
-  Protection solaire
-  Serviette de bain
-  Lampe de poche
-  Vêtements chauds
-  Jumelles
-  Tenue adaptée à la météo
-  Coordonnées GPS
-  Lieu de rendez-vous
-  Renseignements
-  Réservation obligatoire
-  Durée - kilomètres



# LES 26 ENS

## du Département de la Manche

Les sites inscrits au schéma départemental des espaces naturels sensibles de la Manche



## LES FALAISES

Tournée vers la mer sur 350 kilomètres de côtes, la Manche est dotée de falaises maritimes comptant pour certaines parmi les plus hautes de France. L'intérieur du département n'est pas en reste : sa localisation spécifique aux confins du massif armoricain lui procure par endroits des reliefs marqués et torturés aux affleurements rocheux spectaculaires.



### FOSSÉ ARTHOUR

Rochers et éboulis entre Manche et Orne

Parking de l'espace naturel sensible (avant l'auberge), Saint-Georges-de-Rouelley

En partenariat avec le conseil départemental de l'Orne

**Vendredi 3 mai à 14h**

PNR Normandie-Maine // Printemps et nature à la Fosse Arthour

2h - 3,5 km

Le printemps est la saison où la nature se réveille et où de nombreuses espèces pointent le bout de leur nez, telle que la jacinthe des bois ou la fauvette à tête noire. L'occasion de découvrir toute la faune et la flore sauvage de cet espace naturel sensible.

et auprès du Parc naturel régional Normandie-Maine au 02 33 81 13 33

**Vendredi 12 juillet à 14h**

PNR Normandie-Maine // Paysage et géologie à la Fosse Arthour

2h - 3,5 km

De la formation géologique des paysages jusqu'au départ des derniers paysans de la Fosse Arthour, vous repartirez avec une vision différente des paysages, entre histoires de roches et empreintes de l'Homme.

et auprès du Parc naturel régional Normandie-Maine au 02 33 81 13 33

**Mardi 30 juillet à 14h**

PNR Normandie-Maine // Club nature : insectes et compagnie


2h - 3,5 km

Le monde des insectes vous fascine ? Partez à la découverte des papillons, libellules et autres petites bêtes. Muni d'un filet à papillons, vous deviendrez un véritable explorateur pour découvrir les secrets de la nature.



et auprès du Parc naturel régional Normandie-Maine au 02 33 81 13 33

**Vendredi 9 août à 20h30**

PNR Normandie-Maine //  
Exploration naturelle à la lueur des étoiles


 2h - 3,5 km  
Lecture des étoiles à partir de 22h30

Venez découvrir la Fosse Arthour au crépuscule. Vous pourrez admirer les paysages et les espèces sauvages de ce site au coucher du soleil, avant de lever la tête vers les étoiles pour une lecture du ciel étoilé, dans le cadre de l'évènement Nuit des étoiles.


 et  auprès du Parc naturel régional Normandie-Maine au 02 33 81 13 33

**Dimanche 18 août à la journée**

PNR Normandie-Maine // Journée portes ouvertes à la Fosse Arthour – visites à 10h et 14h


 2h - 3,5 km

Venez découvrir la nature à la Fosse Arthour ! Durant cette journée, deux visites guidées auront lieu : le matin à 10h et l'après-midi à 14h. Un stand sera présent à l'entrée du site, proposant documentation, informations et outils pédagogiques.


 auprès du Parc naturel régional Normandie-Maine au 02 33 81 13 33

**Jeudi 29 août à 20h**

PNR Normandie-Maine //  
Nuit internationale des chauves-souris 


 2h - 3,5 km

C'est à la tombée de la nuit que vous pourrez observer les nombreuses espèces de chauves-souris présentes à la Fosse Arthour. Dans le cadre de la 28<sup>e</sup> nuit internationale des chauve-souris, venez découvrir le monde insoupçonné de ces espèces protégées lors d'une soirée insolite et conviviale.


 auprès du Parc naturel régional Normandie-Maine au 02 33 81 13 33

**Mardi 22 octobre à 14h**

PNR Normandie-Maine //  
Initiation champignons à la Fosse Arthour

 2h - 3,5 km


Sortie à destination des néophytes à la découverte des champignons. Vous apprendrez à reconnaître les plus communs, leur mode de vie et leur importance dans la nature, dans un cadre naturellement préservé.

 auprès du Parc naturel régional Normandie-Maine au 02 33 81 13 33



### CAP DE CARTERET

À l'aplomb de la mer

 1<sup>er</sup> parking du cap, à l'entrée du site protégé (juste avant les barrières)

 2h

**Jeudi 11 juillet et jeudi 29 août à 10h**

**Samedi 21 septembre à 14h**

Dans le cadre des Journées européennes du patrimoine

SyMEL // Cap de Carteret

À la découverte du patrimoine naturel, historique et culturel du Cap de Carteret


Une immersion à travers les âges avec le garde du littoral pour comprendre les actions de protection menées sur cet espace naturel sensible, géré par le SyMEL (Syndicat mixte des espaces littoraux de la Manche)


 et  auprès du SyMEL au 06 32 64 71 89





### CARRIÈRE ET FOURS À CHAUX DE CAVIGNY

Un patrimoine historique en bordure de Vire

 Parking des fours à chaux de Cavigny (à partir de Pont-Hébert, prendre la RD446 en direction de Cavigny sur 3,2 km)

 2h à 2h30 - 2 km

 et  auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

**Jeudi 1<sup>er</sup> août à 15h**

CPIE du Cotentin // Papillons et C<sup>ie</sup>

À l'aide de filets, vous pourrez observer de près ces insectes ailés, apprendre à les reconnaître et découvrir leur mode de vie dans cet espace naturel remarquable. Ce sera aussi l'occasion de porter votre regard sur le petit peuple des insectes.

**Samedi 21 septembre à 15h**

Dans le cadre des Journées européennes du patrimoine


CPIE du Cotentin // Les trésors de la carrière

Venez découvrir la richesse floristique de ce site naturel exceptionnel, son patrimoine bâti lié à d'anciens fours à chaux du XIX<sup>e</sup> siècle (utilisés comme gîte pour les chauves-souris) et sa gestion actuelle.




### ROCHES DE HAM

Un panorama exceptionnel sur la Vire

 Parking des Roches de Ham (crêperie), à Condé-sur-Vire

**Jeudi 25 avril à 10h30**



L'Écureuil Activités Nature // Le printemps des tout-petits aux Roches de Ham

 1h30 - 1 km (poussettes possibles sur le parcours mais les temps d'animation se feront dans l'herbe)

 3-6 ans accompagnés 

Partez pour une découverte sensorielle avec vos tout-petits aventuriers : sentir, goûter, écouter, toucher, observer la nature qui nous fait du bien et émerveille petits et grands.

Sortie adaptable, handicap mental et PMR à la demande

 et  auprès de L'Écureuil Activités Nature au 07 76 38 46 23 (30 personnes maximum)



**Jeudi 25 avril à 14h30**

L'Écureuil Activités Nature // Les Roches de Ham au printemps

   2h30 - 2,5 km

 à partir de 14 ans

Venez découvrir le site des Roches de Ham, un lieu pour se reconnecter aux autres, à soi et à la nature.



 et  auprès de L'Écureuil Activités Nature au 07 76 38 46 23 (30 personnes maximum)

**Samedi 18 mai à 10h30**

AVRIL // Balade aux Roches de Ham

  2h - 2,5 km

Entre minéral et vivant, venez découvrir les arbres, les fleurs et les animaux de ce site vertigineux.

 et  auprès de l'association AVRIL au 02 33 19 00 35



**Lundi 22 juillet et jeudi 29 août à 10h30**

L'Écureuil Activités Nature //  
L'été des tout-petits aux Roches de Ham

⌚ 1h30 - 1 km (poussettes possibles sur le parcours mais les temps d'animation se feront dans l'herbe)

👤 (3-6 ans accompagnés) ☁️ 🌊 🌿

Partez pour une découverte sensorielle avec vos tout-petits aventuriers : sentir, goûter, écouter, toucher, observer la nature qui nous fait du bien et émerveille petits et grands.

Sortie adaptable, handicap mental et PMR à la demande

📍 et 📞 auprès de L'Écureuil Activités Nature au 07 76 38 46 23 (30 personnes maximum)

**Lundi 22 juillet et jeudi 29 août à 14h30**

L'Écureuil Activités Nature //  
Les Roches de Ham en été

☁️ 🌊 🌿 📞 ⌚ 2h30 - 2,5 km

👤 à partir de 14 ans

Venez découvrir le site des Roches de Ham, un lieu pour se reconnecter aux autres, à soi et à la nature.

📍 et 📞 auprès de L'Écureuil Activités Nature au 07 76 38 46 23 (30 personnes maximum)

**Mercredi 11 septembre à 19h**

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

⌚ 2h - 1,3 km 🧘 🌿 🌊 📞

Une alliance entre sophrologie, marche douce et découverte du territoire pour un moment de lâcher-prise et de relaxation, un instant de douceur qui permet de s'évader de son quotidien et d'ouvrir son regard sur l'environnement.

📍 et 📞 auprès de Aimie Fautrat au 07 80 00 75 45 (groupe maximum de 10 personnes, à partir de 14 ans)

**Mardi 22 octobre à 10h30**

L'Écureuil Activités Nature //  
L'automne des tout-petits aux Roches de Ham

⌚ 1h30 - 1 km (poussettes possibles sur le parcours mais les temps d'animation se feront dans l'herbe)

👤 (3-6 ans accompagnés) ☁️ 🌊 🌿

Partez pour une découverte sensorielle avec vos tout-petits aventuriers : sentir, goûter, écouter, toucher, observer la nature qui nous fait du bien et émerveille petits et grands.

Sortie adaptable, handicap mental et PMR à la demande

📍 et 📞 auprès de L'Écureuil Activités Nature au 07 76 38 46 23 (30 personnes maximum)

**Mardi 22 octobre à 14h**

L'Écureuil Activités Nature //  
Les Roches de Ham à l'automne

☁️ 🌊 🌿 📞 ⌚ 2h30 - 2,5 km

👤 à partir de 14 ans

Venez découvrir le site des Roches de Ham, un lieu pour se reconnecter aux autres, à soi, à la nature.

📍 et 📞 auprès de L'Écureuil Activités Nature au 07 76 38 46 23 (30 personnes maximum)



### LES CASCADES DE MORTAIN

Un cadre magique parmi les roches, l'eau et la végétation luxuriante

📍 Place du château, à Mortain-Bocage

🌿 ⌚ 2h30 - 2,8 km

📍 et 📞 auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

**Vendredi 19 juillet et lundi 5 août à 15h**

CPIE du Cotentin // Cascades de Mortain

La succession de cascades enserrées dans un canyon crée une ambiance particulièrement fraîche, favorisant la présence d'une flore exceptionnelle mais insoupçonnée au premier abord. Découvrez cette biodiversité et les légendes de diable et d'ondines qui ont marqué ces lieux.



## LES DUNES

Les massifs dunaires de la Manche comptent parmi les plus spectaculaires et les plus étendus sur le plan national. Ces habitats particuliers participent de façon notable à la biodiversité et à l'identité du département.



### DUNES DE LA CÔTE DES ISLES

Entre dunes et mielles

📍 et 📞 auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

**Vendredi 26 avril à 14h30**

CPIE du Cotentin // Fréquence grenouille  
(dans le cadre de l'opération « Fréquence grenouille »)

📍 Parking de la plage de Saint-Georges-de-la-Rivière (au bout de la D132)

📞 49.351407 -1.748108

🌿 ⌚ 2h - 1,5 km

Au printemps, grenouilles, crapauds et tritons se donnent rendez-vous dans les mares pour se reproduire. Venez les écouter et les observer dans leur intimité. Apprenez à reconnaître quelques espèces et les moyens de les préserver.

**Vendredi 12 juillet à 15h**

CPIE du Cotentin // Papillons et C<sup>ie</sup>

📍 Parking de la plage de Saint-Georges-de-la-Rivière (au bout de la D132)

📞 49.351407 -1.748108

🌿 ⌚ 2h - 1,5 km

À l'aide de filets, vous pourrez observer de près ces insectes ailés, apprendre à les reconnaître et découvrir leur mode de vie dans ces espaces dunaires remarquables. Ce sera aussi l'occasion de porter notre regard sur le petit peuple des insectes.

**Vendredi 19 juillet à 10h et mercredi 28 août à 15h**

CPIE du Cotentin // Les trésors de la flèche dunaire

📍 Parking de la Gerfleur à Barneville-Carteret  
📞 49.372809 -1.779354

🌿 ☀️ ⌚ 2h - 3,5 km

Pour tout savoir sur cet espace dunaire remarquable qui délimite le havre de Carteret, sa formation, sa faune, sa flore et le rôle de l'homme sur ce site littoral.



Mardi 6 août à 15h

CPIE du Cotentin // Cherchez la p'tite bête

📍 Parking de la Gerfleur à Barneville-Carteret  
☎️ 49.372809 -1.779354

🚶🕒 2h - 1,5 km

Papillons, criquets, sauterelles, escargots... Nombreuses sont les petites bêtes qui vivent dans la dune, adaptées à des conditions difficiles. Cette sortie, accessible dès le plus jeune âge, vous permettra de mieux connaître leur mode de vie.

Vendredi 16 août à 10h

CPIE du Cotentin // Cherchez la p'tite bête

📍 Parking de la plage de Saint-Georges-de-la-Rivière (au bout de la D132)

☎️ 49.351407 -1.748108

🚶🕒 2h - 1,5 km

Papillons, criquets, sauterelles, escargots... Nombreuses sont les petites bêtes qui vivent dans la dune, adaptées à des conditions difficiles. Cette sortie, accessible dès le plus jeune âge, vous permettra de mieux connaître leur mode de vie.

Mardi 20 août à 10h

CPIE du Cotentin // Joue avec tes sens

📍 Parking de la Gerfleur à Barneville-Carteret  
📍 Coordonnées GPS : 49.372809 -1.779354

🚶🕒 2h - 1,5 km

Découvrez en famille la flèche dunaire de Barneville. Au travers d'activités ludiques, votre ouïe, votre odorat, votre vue et votre toucher vous aideront à percevoir la diversité de ce milieu.



### DUNES D'ANNEVILLE ET DE GOUVILLE-SUR-MER

À la découverte d'un vaste espace dunaire

📍 Parking en bord de mer situé au bout de la rue Barré (prolongement de la D344) à Gouville-sur-Mer

☎️ 49.092643 -1.608198

🚶🕒 2h - 2 km

📍 et 📞 auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

Mercredi 10 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Cherchez la p'tite bête 🚶

Papillons, criquets, sauterelles, escargots... Nombreuses sont les petites bêtes qui vivent dans la dune, adaptées à des conditions de vie difficile. Cette sortie, accessible dès le plus jeune âge, vous permettra de mieux connaître leur mode de vie.

Vendredi 26 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Papillons et C<sup>ie</sup>

À l'aide de filets, vous pourrez observer de près ces insectes ailés, apprendre à les reconnaître et découvrir leur mode de vie dans ces espaces dunaires remarquables. Ce sera aussi l'occasion de porter votre regard sur le petit peuple des insectes.

Jeudi 22 août à 10h

CPIE du Cotentin // Éveil à la nature dans les dunes

🚶 adapté pour les 3-6 ans

Dans les dunes, l'animateur fera porter aux enfants un regard curieux et merveilleux sur les plantes, les animaux qui les entourent et amènera parents et enfants à partager des activités communes. Le guide nature sera à votre écoute pour échanger avec vous sur vos trouvailles.



### DUNES DE PIROU

Un paysage façonné par l'homme

📍 Parking du camping du Clos marin, à Pirou

🕒 2h - 2 km

📍 et 📞 auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

Jeudi 2 mai à 9h

CPIE du Cotentin // Initiation au chant des oiseaux

📍🚶 Ouvrez grand vos oreilles et dans le concert printanier, au cours d'une balade, apprenez à identifier quelques chants typiques de passereaux du littoral.

Mercredi 24 juillet à 20h30

CPIE du Cotentin // Un soir d'été dans les dunes

Au cours d'une balade à l'heure où le soleil décline sur l'horizon, venez découvrir la flore et la faune particulières des dunes et laissez-vous surprendre par leur mode de vie singulier.

Lundi 12 août à 15h

CPIE du Cotentin // Papillons et C<sup>ie</sup>

À l'aide de filets, vous pourrez observer de près ces insectes ailés, apprendre à les reconnaître et découvrir leur mode de vie dans ces zones humides remarquables. Ce sera aussi l'occasion de porter votre regard sur le petit peuple des insectes.

Mardi 27 août à 10h

CPIE du Cotentin // Les dunes et leurs richesses

Pour tout savoir sur les dunes de la côte ouest du Cotentin : leur formation, leur flore et leur faune adaptées à des conditions de vie extrêmes (vent, dessèchement, sol pauvre) et le rôle de l'homme sur ce milieu littoral.



### DUNES ET MARAIS DE L'EST COTENTIN

Marais et canaux au contact de la mer

📍 Parking au bout de la route de la mer à Aumeville-Lestre

☎️ 49.5389257 -1.306795

🚶🕒 2h30 - 2 km

📍 et 📞 auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

Samedi 25 mai à 15h

CPIE du Cotentin // Le génie des plantes

Pour lutter contre les intempéries, repousser leurs agresseurs (plantes concurrentes, animaux) et assurer la survie de leur espèce, les plantes doivent développer des trésors d'ingéniosité. Cette sortie vous permettra de connaître leurs astuces pour s'adapter à leur environnement.

Mercredi 31 juillet et vendredi 16 août à 15h

CPIE du Cotentin // Entre dunes et marais

Cette sortie vous permettra de mieux connaître le patrimoine naturel, notamment la flore de ce site remarquable, entre espaces littoraux et marais.







## LES LANDES

Parmi les paysages typiques de la Manche, il en est un incontournable : les landes en pleine floraison, semblables à des draperies pourpre et or. Ces deux couleurs sont caractéristiques de la flore des landes ; la première pour les bruyères, la deuxième pour les ajoncs. Il existe deux types de landes : celles façonnées par le vent, plutôt présentes sur le littoral et celles nées de la main de l'homme, qui se trouvent à l'intérieur des terres et sont issues d'une déforestation par l'homme plus ou moins ancienne.



### TOURBIÈRE DU PRÉ MAUDIT

La tourbière vieille de six mille ans

Aire de stationnement du Pré Maudit (direction indiquée à partir du bourg de Gathemo)

**Mardi 9 juillet à 14h**

Aimie Sophrologie // Sophro'balade



Une alliance entre sophrologie, marche douce et découverte du territoire pour un moment de lâcher-prise et de relaxation, un instant de douceur qui permet de s'évader de son quotidien et d'ouvrir son regard sur l'environnement.

et auprès de Aimie Fautrat au 07 80 00 75 45 (groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans)

**Mercredi 17 juillet et jeudi 8 août à 15h**

CPIE du Cotentin // À la découverte du Pré Maudit



À l'abri des regards, ce lieu empreint de légendes offre un paysage étonnant de bruyères, de myrtilles, de jonc coton... Venez découvrir ce site avec un guide qui vous aidera à observer ses fleurs rares et sa petite faune, mais aussi à comprendre sa gestion, passée et actuelle.

et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06



### TOURBIÈRE DE LA LANDE MOUTON

Un milieu au patrimoine naturel exceptionnel

Parking de la tourbière de la Lande Mouton (direction indiquée à partir du bourg de Saint-Clément-Rancoudray)

**Samedi 2 mars et mardi 6 août à 14h30**

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

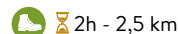


Une alliance entre sophrologie, marche douce et découverte du territoire pour un moment de lâcher-prise et de relaxation, un instant de douceur qui permet de s'évader de son quotidien et d'ouvrir son regard sur l'environnement.

et auprès de Aimie Fautrat au 07 80 00 75 45 (groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans)

**Vendredi 2 août et mercredi 14 août à 15h**

CPIE du Cotentin // Tourbière et zones humides



Découvrez ces landes et prairies tourbeuses de plus en plus rares en Europe et l'intérêt de les préserver. Laissez-vous surprendre par les prouesses de la flore et de la petite faune, au gré des rencontres que vous ferez.

et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06



### LANDE TOURBEUSE DES CENT VERGÉES

Une lande tourbeuse riche en histoire

Aire de stationnement de la lande tourbeuse des Cent Vergées, au lieu-dit de la Ferrière à Saint-Michel-des-Loups

48.758294 -1.509044

**Samedi 27 avril à 14h**

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

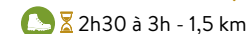


Une alliance entre sophrologie, marche douce et découverte du territoire pour un moment de lâcher-prise et de relaxation, un instant de douceur qui permet de s'évader de son quotidien et d'ouvrir son regard sur l'environnement.

et auprès de Aimie Fautrat au 07 80 00 75 45 (groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans)

**Lundi 15 juillet et mercredi 7 août à 15h**

CPIE du Cotentin // Au pays des plantes carnivores



Cette lande, cachée derrière un rideau d'arbres, offre un vrai dépaysement. Au pied des bruyères et ajoncs, s'épanouit une flore exceptionnelle. Vous découvrirez aussi quelques animaux et la gestion pratiquée sur ce site.

et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06







Vendredi 23 août à 15h

CPIE du Cotentin // En quête de nature

    2h30 - 1,5 km



Muni d'une loupe et d'une fiche d'enquête, parcourez en famille cette lande tourbeuse à la recherche de la faune et de la flore, et découvrez leurs prouesses.


 et  auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06




Vendredi 30 août à 20h30

GMN // Nuit internationale de la chauve-souris aux Cent vergées 

  Venez découvrir le monde fascinant des chauves-souris ! Vous pénétrerez dans l'intimité de ces petits mammifères volants au détour d'un diaporama en salle suivi d'une balade nocturne. N'oubliez pas votre lampe et un vêtement chaud !

 auprès du GMN au 09 54 53 85 61

 auprès du Département de la Manche au 02 33 05 95 25




## LES FORÊTS ET BOCAGES



Si le département de la Manche n'est pas riche en superficie boisée, ses forêts linéaires, que sont les haies, sont les plus importantes de France. Ce bocage très dense et encore préservé représente l'un de ses principaux atouts, tant pour le développement du tourisme que pour l'accompagnement des productions agricoles. Il contribue également au maintien de la biodiversité du territoire, en assurant notamment le rôle de zone d'alimentation, de quiétude, de déplacement et de reproduction de la faune sauvage.

Lundi 29 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Auprès de mon arbre

  2h - 2,5 km


Chêne, hêtre, frêne mais aussi aubépine, néflier, noisetier, venez découvrir la diversité des arbres et arbustes du bocage autour de l'abbaye. Un guide vous apprendra à les identifier et vous en dira plus sur leurs usages par l'homme.

 et  auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06



### ABORDS DE L'ABBAYE DE HAMBYE

Au milieu du bocage manchois



 Entrée de l'abbaye

Lundi 10 juin à 10h30

Aimie Sophrologie // Sophro'balade


     2h - 1,5 km



Une alliance entre sophrologie, marche douce et découverte du territoire pour un moment de lâcher-prise et de relaxation, un instant de douceur qui permet de s'évader de son quotidien et d'ouvrir son regard sur l'environnement.

 et  auprès de Aimie Fautrat au 07 80 00 75 45 (groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans)

Mardi 13 août à 14h30

CPIE du Cotentin // Jeu de piste : les animaux des bois et du bocage

 Lors d'un parcours en famille, vous serez amené à répondre à des questions vous permettant d'en apprendre un peu plus sur les animaux qui peuplent le bocage et le bois autour de l'abbaye. Le guide nature sera à votre écoute à la fin du jeu, pour échanger avec vous sur vos découvertes.

 et  auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

**Vendredi 23 août à 20h30**

GMN // Nuit internationale  
de la chauve-souris à Hambye



Venez découvrir le monde fascinant des chauves-souris ! Vous pénétrerez dans l'intimité de ces petits mammifères volants au détour d'un diaporama en salle, suivi d'une balade nocturne.



**i** GMN au 09 54 53 85 61

**R** Abbaye de Hambye au 02 33 61 76 92

**Mardi 29 octobre à 14h30**

CPIE du Cotentin //  
Couleurs d'automne dans le bocage

**i** Baladez-vous dans le bocage autour de l'abbaye pour apprécier les couleurs des arbres et des arbustes qui se transforment à cette saison. Apprenez à différencier les essences et pourquoi pas déguster leurs fruits.

**i** et **R** auprès du CPIE du Cotentin  
au 02 33 46 37 06



### BOIS D'ARDENNES

Une relique de la forêt de Scissy

**i** 1<sup>er</sup> parking du bois d'Ardenne  
en venant de Ducey sur la RD178

**Samedi 4 mai à 14h**

Aimie Sophrologie // Sophro'balade



Une alliance entre sophrologie, marche douce et découverte du territoire pour un moment de lâcher-prise et de relaxation, un instant de douceur qui permet de s'évader de son quotidien et d'ouvrir son regard sur l'environnement.

**i** et **R** auprès de Aimie Fautrat au 07 80 00 75 45  
(groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans)

**Mardi 30 juillet à 15h**

CPIE du Cotentin // Les animaux de la forêt

**i** 2h - 2,5 km

Les animaux sont nombreux à fréquenter l'espace forestier : mammifères (chevreuils, sangliers, blaireaux, écureuils...), oiseaux (geais des chênes, pics-verts, épeiches...) et de nombreux insectes, notamment xylophages. Vous ne les verrez pas tous, mais reconnaîtrez leurs traces, restes de repas, terriers...

**i** et **R** auprès du CPIE du Cotentin  
au 02 33 46 37 06

**Jeudi 24 octobre à 20h**

CPIE du Cotentin // Nuit des dragons

**i** 2h - 2,5 km

À la tombée de la nuit, les salamandres partent en quête de points d'eau pour y déposer leurs larves. Au cours d'une balade nocturne, surprenez leur vie discrète, tout en participant à un programme national de comptage de cet amphibien. Ce suivi s'avère précieux pour mieux connaître l'évolution de ses populations alors qu'elles semblent régresser.

**i** et **R** auprès du CPIE du Cotentin  
au 02 33 46 37 06



### PARC L'ÉVÊQUE

Un vallon abritant un parc seigneurial médiéval à Saint-Pierre-de-Coutances

**Samedi 2 mars à 19h**

AVRIL // Nuit de la chouette

**i** Parking du gymnase Claires Fontaines  
avenue Jean-François Millet, à Coutances

**i** 2h30

Balade nocturne familiale au Parc l'Évêque. À la nuit tombée, partez à la découverte des chouettes, hiboux et autres animaux nocturnes de nos contrées.

**i** et **R** auprès de l'association AVRIL  
au 02 33 19 00 35

**Mardi 23 avril à 14h**

Coutances Mer et Bocage // Musique verte

**i** Parking du gymnase Claires Fontaines,  
avenue Jean-François Millet, à Coutances

**i** Enfants 6-12 ans accompagnés de leurs parents

**i** 2h

Partez sur les chemins du site du Parc l'Évêque pour jouer avec les plantes. Vous apprendrez à fabriquer des sifflets et d'autres instruments au gré de vos découvertes.

**i** et **R** Service déchets et environnement  
durable de Coutances Mer et Bocage  
au 02 33 76 85 00 ou 02 61 67 09 73



**Samedi 24 août à 20h**

Dans le cadre de la nuit internationale  
de la chauve-souris



AVRIL // Nuit internationale de la chauve-souris

**i** Foyer des jeunes travailleurs de Coutances  
162 rue Régis Messac à Coutances

**i** 2h30

Partez pour une balade nocturne. Vous serez accompagnés par un spécialiste sur le site du Parc l'Évêque. Muni d'une « Batbox », il vous fera écouter leurs ultrasons et découvrir leur méthode de chasse.

**i** et **R** auprès de l'association AVRIL  
au 02 33 19 00 35

**Jeudi 24 octobre à 20h**

Coutances Mer et Bocage // Nuit des dragons

**i** Parking du gymnase Claires Fontaines,  
avenue Jean-François Millet, à Coutances

**i** 1h30

À la tombée de la nuit, partez à la rencontre des salamandres et autres amphibiens, que vous surprendrez en pleine migration d'automne. Vous participerez à un programme national de comptage.

**i** et **R** Service déchets et environnement  
de Coutances Mer et Bocage  
au 02 33 76 85 00 ou 02 61 67 09 73







## LES MARAIS

Les marais se forment à la suite de longs processus dans des zones mal drainées par le réseau hydrographique, et à sous-sol imperméable. Profondeur et types de sol, pratiques agricoles et niveaux d'eau sont les trois principaux facteurs influençant la répartition de la végétation. Leurs variations génèrent une extraordinaire biodiversité qui place les marais de la Manche parmi les plus riches zones humides de France.



### PRÉS DE LA SIENNE

Au bord de la Sienne

Petit chemin en face de Guillaume Motoculture à Quetteville-sur-Sienne (RD971)

#### Samedi 30 mars à 15h

AVRIL // Chasse aux œufs



Présence obligatoire d'un adulte

Venez découvrir les habitants des prés humides de la Sienne grâce à une chasse aux œufs familiale. Humidité garantie !

et auprès de l'association AVRIL au 02 33 19 00 35

#### Dimanche 20 octobre à 15h

AVRIL // Floc, Floc ! Supers pouvoirs de la nature



Présence obligatoire d'un adulte

Découvrez en famille, les supers pouvoirs des prés humides de la Sienne, avec un jeu de l'oie en action pour se familiariser avec les richesses faunistiques et floristiques des zones humides ainsi que leurs multiples fonctions.

et auprès de l'association AVRIL au 02 33 19 00 35



### MARAI D'AUXAIS

Un marais à fleur d'eau

Devant l'ancienne église (lieu-dit la Palisserie), à Auxais

49.21903 -1.290179

2h - 1,5 km

et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

#### Samedi 25 mai à 15h

CPIE du Cotentin // Le marais d'Auxais et son sentier de découverte

Pour découvrir la biodiversité de ce marais et en savoir plus en cheminant le long de son nouveau sentier de découverte.

#### Samedi 22 juin à 15h

CPIE du Cotentin // Les fleurs du marais

Au printemps, le marais s'orne de multiples couleurs. Venez découvrir la diversité des fleurs qui s'épanouissent à ce moment privilégié de l'année, comme les orchidées. Vous en saurez plus sur leur biologie et l'adaptation à leur milieu.

#### Jedi 18 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Papillons et C<sup>ie</sup>

À l'aide de filets, vous pourrez observer de près ces insectes ailés, apprendre à les reconnaître et découvrir leur mode de vie dans ces zones humides remarquables. Ce sera aussi l'occasion de porter votre regard sur le petit peuple des insectes.

#### Mercredi 28 août à 15h

CPIE du Cotentin // Joue avec tes sens

Venez en famille découvrir les marais d'Auxais. Au travers d'activités ludiques, votre ouïe, votre odorat, votre vue et votre toucher vous aideront à percevoir la diversité de ce milieu.



### ROSELIÈRE DES ROUGES-PIÈCES

Un marais entre Taute et Lozon

Mairie de Marchésieux 2h - 1,2 km

et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

#### Mercredi 31 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Les marais et leur biodiversité

La roselière des Rouges-Pièces est un site remarquable pour sa biodiversité au cœur du Parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin. Un guide vous apprendra comment cet espace s'est formé et les richesses naturelles qu'il recèle.

#### Vendredi 9 août à 15h

CPIE du Cotentin // Papillons et libellules

À l'aide de filets, vous pourrez observer de près ces insectes ailés, apprendre à les reconnaître et découvrir leur mode de vie dans ces zones humides remarquables. Ce sera aussi l'occasion de porter votre regard sur le petit peuple des insectes.





## MARAIS DES PONTS D'OUVE

Un havre de paix ornithologique

Maison du Parc, à Carentan-les-Marais

et auprès de la maison du Parc  
au 02 33 71 65 30 (nombre de places limité)

### Dimanche 24 mars à 10h

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //  
Escale migratoire au marais des Ponts d'Ouve

2h

Sur une zone de halte migratoire des oiseaux, accompagné d'un animateur, partez identifier les principales espèces d'oiseaux.

### Dimanche 21 avril à 9h

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //  
Chants d'oiseaux

2h

Parcourez les prairies humides et immergez-vous dans la roselière pour y découvrir les passereaux. Apprenez à mémoriser quelques chants d'oiseaux par des moyens mnémotechniques. L'arrivée des oiseaux au printemps peut réserver de belles surprises !



### Dimanche 5 mai à 15h

Dans le cadre de l'opération  
« Fréquence grenouille »



PNR des marais du Cotentin et du Bessin //  
Découvrir le peuple des mares

2h

À l'occasion de l'opération nationale « Fréquence grenouille », explorez les mares de l'espace naturel sensible et découvrez une vie aquatique fascinante !

### Dimanche 19 mai à 15h

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //  
Découvrir les plantes semi-aquatiques

Aux abords des fossés et des mares, le long des rivières, initiez-vous aux plantes typiques des zones humides avec un animateur.

### Vendredi 26 juillet à 15h

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //  
Bien-être dans le marais

À partir de 6 ans 2h

Au travers d'activités ludiques de reconnexion à la nature, venez découvrir en famille la diversité naturelle de la zone humide. Vos sens en éveil permettront de mieux percevoir les petits trésors de nos marais...

### Vendredi 2 août et vendredi 16 août à 7h

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //  
Les marais à l'aurore

2h

Départ à l'aube pour profiter d'un moment privilégié : le lever du soleil et le réveil de la nature au cœur de l'espace naturel sensible des Marais des Ponts d'Ouve.

### Vendredi 9 août à 15h

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //  
La nature et ses trésors

À partir de 6 ans 2h

Profitez des vacances en famille pour percer les secrets des plantes et des arbres des marais. Vous serez initié à la fabrication d'un instrument de musique et de petits jouets.

### Dimanche 22 septembre à 10h

Dans le cadre des Journées européennes  
du patrimoine

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //  
Randonnée pédestre

2h - 5,5 km

Un animateur vous attend pour emprunter les sentiers des marais des Ponts d'Ouve. Ce parcours vous permettra de découvrir le patrimoine naturel des lieux et la diversité des milieux : prairies, plan d'eau, fossés, roselière...

### Jeudi 24 octobre et jeudi 31 octobre à 14h30

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //  
Des plantes et des crayons

À partir de 6 ans 2h

Accompagné d'un animateur, apprenez à reconnaître les arbres et les arbustes qui nous entourent. Cette rencontre sera également l'occasion d'apprendre à fabriquer et utiliser comme les plus grands artistes, le fameux fusain. Venez vous exercer à la discipline de botaniste et d'artiste !







## Département de la Manche

Service patrimoine et gestion des milieux naturels

02 33 05 95 25 - [decouverte-ens@manche.fr](mailto:decouverte-ens@manche.fr)

**manche.fr**



**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT

Conception : conseil départemental de la Manche - Impression : Le Révérend  
Crédits photos : A. Guerin (Lithosphère), N. Simon (CPIE du Cotentin), CDSO/SPGMN, F. Nimal, P. Delastre, R. Harivel, R. Bon, A. Hannock, Office de tourisme de Mortain, A. Herouard, L. Rose, G. Hedouin, F. Levalet, A. Tournaille - CDSO, GMN, D. Daguer - CD50

