

LES ESPACES NATURELS SENSIBLES de la Manche



VISITES
GUIDÉES

GRATUITES

2023



À la découverte des espaces naturels sensibles de la Manche!



Falaises, dunes, landes, marais, forêts et bocage : la diversité des paysages de notre département est une richesse unique. Les Espaces naturels sensibles (ENS) de la Manche, reconnus pour leurs patrimoines naturels, en sont la vitrine.

Le conseil départemental s'est engagé depuis 40 ans dans la protection de ce patrimoine très diversifié et parfois menacé, en priorisant la préservation 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 et de coupler préservation de la biodiversité, sensibilisation et ouverture au public.

À l'occasion de cette nouvelle édition du calendrier des animations sur les ENS, j'ai souhaité vous rassembler autour de moments privilégiés, plus nombreux que les années précédentes, afin de découvrir les richesses naturelles de notre département. De nouvelles thématiques pour découvrir autrement les sites, davantage d'animations à destination des familles, ce sont autant d'initiatives qui vous permettront de poser un regard différent sur la nature, prendre le temps d'observer et de comprendre.

Où que vous soyez, une animation se déroulera près de chez vous ! Ces rencontres sont la promesse de belles observations, de moments conviviaux et de partage et surtout d'un éveil aux milieux naturels qui nous entourent et constituent le patrimoine naturel de la Manche et donc notre cadre de vie. De nombreux passionnés vous attendent tout au long de l'année pour vous dévoiler à travers une multitude d'activités les secrets d'une biodiversité si fragile et si importante à préserver.

Je vous souhaite de très belles découvertes au cœur de vastes espaces ou dans des lieux plus intimes, au cœur de la Manche 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 de déranger 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. 11 ● Parc l'Évêque
- DIM. 26 ● Marais des Ponts d'Ouve

AVRIL

- SAM. 1^{er} ● Roselière des Rouges-Pièces
- SAM. 8 ● Près de la Sienne 🚫
- DIM. 16 ● Marais des Ponts d'Ouve
- MER. 19 ● Dunes de Pirou 🚫
- JEU. 20 ● Fosse Arthour 🚫
- SAM. 22 ● Dunes de la côte des Isles (opération fréquence grenouille)
 - Carrière et fours à chaux de Cavigny
 - Lande tourbeuse des Cent Vergées
- LUN. 24 ● Roches de Ham 🚫
- MAR. 25 ● Tourbière de la Lande Mouton
- JEU. 27 ● Bois d'Ardennes 🚫
 - Roches de Ham 🚫

MAI

- SAM. 6 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées
- DIM. 7 ● Marais des Ponts d'Ouve (opération fréquence grenouille)
- MER. 10 ● Parc l'Évêque 🚫
- SAM. 13 ● Tourbière de la Lande Mouton
 - Roches de Ham
- MER. 24 ● Parc l'Évêque 🚫
- SAM. 27 ● Dunes et Marais de l'Est Cotentin

JUIN

- SAM. 3 ● Tourbière du Pré Maudit
- DIM. 4 ● Marais des Ponts d'Ouve
- SAM. 10 ● Marais d'Auxais
- LUN. 19 ● Abords de l'abbaye de Hambye
- DIM. 25 ● Marais d'Auxais

JUILLET

- MAR. 11 ● Dunes d'Anneville et de Gouville-sur-Mer
- MER. 12 ● Dunes de la côte des Isles
- JEU. 13 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées
- LUN. 17 ● Dunes de Pirou
 - Roches de Ham 🚫
- MAR. 18 ● Carrière et fours à chaux de Cavigny
- MER. 19 ● Dunes de la côte des Isles
- JEU. 20 ● Dunes de la côte des Isles
 - Fosse Arthour
- VEN. 21 ● Bois d'Ardennes
 - Roselière des Rouges-Pièces
 - Marais des Ponts d'Ouve 🚫
- LUN. 24 ● Abords de l'abbaye de Hambye
 - Roches de Ham 🚫
- MAR. 25 ● Marais d'Auxais
- MER. 26 ● Dunes d'Anneville 🚫 et de Gouville-sur-Mer
 - Cascades de Mortain
 - Dunes de Pirou
 - Lande tourbeuse des Cent Vergées
- JEU. 27 ● Tourbière du Pré Maudit
 - Fosse Arthour
- VEN. 28 ● Dunes et Marais de l'Est Cotentin
 - Lande tourbeuse des Cent Vergées 🚫
 - Marais des Ponts d'Ouve 🚫
- LUN. 31 ● Dunes d'Anneville et de Gouville-sur-Mer

AOÛT

- JEU. 3 ● Bois d'Ardennes 🚫
- VEN. 4 ● Dunes de la côte des Isles
 - Tourbière de la Lande Mouton
 - Marais des Ponts d'Ouve
- MAR. 8 ● Carrière et fours à chaux de Cavigny
 - Dunes de la côte des Isles 🚫
- MER. 9 ● Dunes et Marais de l'Est Cotentin
 - Marais d'Auxais 🚫
 - Fosse Arthour
- JEU. 10 ● Dunes d'Anneville et de Gouville-sur-Mer 🚫
 - Cascades de Mortain
 - Roches de Ham
- VEN. 11 ● Roselière des Rouges-Pièces
 - Marais des Ponts d'Ouve
- LUN. 14 ● Dunes de la côte des Isles
 - Abords de l'abbaye de Hambye 🚫
- DIM. 20 ● Fosse Arthour
- MAR. 22 ● Cascades de Mortain
 - Fosse Arthour
- JEU. 24 ● Dunes de la côte des Isles
- VEN. 25 ● Abords de l'abbaye de Hambye (dans le cadre de la nuit européenne de la chauve-souris)
- SAM. 26 ● Parc l'Évêque (dans le cadre de la nuit européenne de la chauve-souris)

SEPTEMBRE

- VEN. 1^{er} ● Lande tourbeuse des Cent Vergées (dans le cadre de la nuit européenne de la chauve-souris)
- À l'occasion des journées européennes du patrimoine**
- SAM. 16 ● Carrière et fours à chaux de Cavigny
 - DIM. 17 ● Marais des Ponts d'Ouve
 - Parc l'Évêque
 - SAM. 23 ● Tourbière du Pré Maudit
 - Roselière des Rouges-Pièces

OCTOBRE

- SAM. 21 ● Abords de l'abbaye de Hambye
- LUN. 23 ● Roches de Ham 🚫
- MER. 25 ● Abords de l'abbaye de Hambye
 - Parc l'Évêque
- JEU. 26 ● Bois d'Ardennes
 - Marais des Ponts d'Ouve 🚫
- VEN. 27 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées 🚫
- MAR. 31 ● Fosse Arthour

NOVEMBRE

- JEU. 2 ● Marais des Ponts d'Ouve 🚫

DÉCEMBRE

- SAM. 2 ● Dunes de Pirou

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
-  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 km 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.



FOSSE ARTHOUR

Rochers et éboulis entre Manche et Orne

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

En partenariat avec le conseil départemental de l'Orne

Jeudi 20 avril à 14h

PNR Normandie-Maine // Petit naturaliste en herbe

2h - 3,5 km

À destination des petits aventuriers ! L'occasion de devenir de véritables explorateurs en partant à la découverte de la faune et de la flore sauvages grâce à des activités ludiques.

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

Jeudi 20 juillet à 14h

PNR Normandie-Maine // Papillons et libellules

2h - 3,5 km

Les pieds dans la lande, sur les chemins forestiers ou aux abords de l'étang, découvrez le monde fabuleux des libellules et des papillons. Vous apprendrez à identifier les différentes espèces et peut-être aurez-vous la chance d'observer des spécimens rares.

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

Jeudi 27 juillet à 14h

PNR Normandie-Maine // Au fil du temps géologique

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

Mercredi 9 août à 14h

PNR Normandie-Maine //
Petit botaniste en herbe
⌚ 2h - 3,5 km

Quelle jolie plante ! Mais quel est son nom ? Son histoire ? Est-elle protégée ? Devenez un véritable botaniste et partez à la recherche et à la découverte des plantes de la Fosse Arthour à travers différents ateliers.

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

Dimanche 20 août à la journée

PNR Normandie-Maine // Journée portes ouvertes à la Fosse Arthour – visites à 10h et 14h
⌚ 2h - 5 km

Durant cette journée, deux visites guidées de cet espace naturel sensible auront lieu : le matin à 10h et l'après-midi à 14h. Un stand à l'entrée du site, proposera documentation, informations et outils pédagogiques.

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

Mardi 22 août à 20h

PNR Normandie-Maine //
Au royaume des nocturnes
⌚ 2h - 3,5 km

C'est à la tombée de la nuit que de nombreuses espèces sortent pour s'exprimer librement à la lueur des étoiles. Insectes, mammifères, oiseaux... Autant d'espèces nocturnes que l'on peut voir et entendre sur le site naturel de la Fosse Arthour.

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

Mardi 31 octobre à 14h

PNR Normandie-Maine // Traces et indices
⌚ 2h - 3,5 km

Autour d'une balade automnale, venez rechercher les traces et les indices de présence des mammifères et autres animaux. L'occasion peut-être de découvrir des espèces insoupçonnées.

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



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)

P ⌚ 2h à 2h30 - 2 km

Samedi 22 avril à 15h

CPIE du Cotentin //
Plantes comestibles et médicinales à Cavigny

Ortie, plantain, nombril de Vénus, berce spondyle... Nombreuses sont les plantes du bocage dont on peut se nourrir et qui soulagent divers maux. Venez découvrir leurs vertus et apprendre à les reconnaître.

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

Mardi 18 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Papillons et C^{ie}

À l'aide de filets, vous pourrez observer de près ces insectes ailés, apprendre à les reconnaître et découvrir leur mode de vie. Quant aux fours à chaux, ils abritent aujourd'hui des prédateurs naturels des papillons nocturnes. Voyez-vous lesquels ? Cette sortie est également bien adaptée aux enfants.

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

Mardi 8 août et samedi 16 septembre à 15h

Dans le cadre des Journées européennes
du patrimoine le samedi 16 septembre

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^e siècle (utilisés comme gîte pour les chauves-souris) et sa gestion actuelle.

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



ROCHES DE HAM

Un panorama exceptionnel sur la Vire

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

Lundi 24 avril à 14h30

L'Écureuil Activités Nature //
Animation découverte

P ⌚ 2h - 2,5 km

P 6-12 ans accompagnés

Venez découvrir le site des Roches de Ham, son histoire, les êtres malicieux qui y vivent et hantent joyeusement ce site à l'occasion d'un jeu de piste en famille.

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

Jeudi 27 avril à 10h30

L'Écureuil Activités Nature //
Animation découverte sensorielle

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

P 3-6 ans accompagnés

Partez pour une découverte sensorielle de la nature 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

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

Samedi 13 mai à 10h30

AVRIL // Balade

P ⌚ 2h - 2,5 km

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

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

Lundi 17 juillet à 10h30

L'Écureuil Activités Nature //
Animation découverte sensorielle

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

P (3 - 6 ans accompagnés)

Partez pour une découverte sensorielle de la nature 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

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

Lundi 24 juillet à 14h30

L'Écureuil Activités Nature //
Animation découverte

P ⌚ 2h - 2,5 km

P 6-12 ans accompagnés

Venez découvrir le site des Roches de Ham, son histoire, les êtres malicieux qui y vivent et hantent joyeusement ce site à l'occasion d'un jeu de piste en famille.

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



Jeudi 10 août à 10h30

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)

Lundi 23 octobre à 14h30

L'Écureuil Activités Nature // Animation découverte en automne



6-12 ans accompagnés
Petites histoires et anecdotes, « bataille » de feuilles, réalisation d'empreintes. Des ateliers ludiques pour petits et grands pour mieux connaître et nommer les arbres et arbustes qui nous entourent.

i et **R** 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

i Place du château, à Mortain-Bocage

i 2h30 - 2,8 km

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

Mercredi 26 juillet et mardi 22 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.

Jeudi 10 août à 15h

CPIE du Cotentin // La vie dans l'eau et à ses abords

Les mares alimentées par les cascades hébergent une foule d'insectes aquatiques comme les notonectes, les gyryns (aussi appelés patineurs d'eau), mais aussi les larves de libellules, carnassières, qui, une fois adultes, survolent ces espaces à la recherche de proies. Venez découvrir ce monde étonnant lors de cette visite guidée.



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.

Mercredi 12 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Papillons et C^{ie}

i Parking de la plage
de Saint-Georges-de-la-Rivière

i 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 votre regard sur le petit peuple des insectes.

Mercredi 19 juillet et vendredi 4 août à 10h et lundi 14 août à 15h

CPIE du Cotentin // Les trésors de la flèche dunaire

i Poste de secours de Barneville-Plage
(face au Carpe Diem)

i 2h - 3,5 km

Pour tout savoir sur la formation de 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.



DUNES DE LA CÔTE DES ISLES

Entre dunes et mielles

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

Samedi 22 avril à 15h

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

i Parking de la plage
de Saint-Georges-de-la-Rivière

i 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.

Jeudi 20 juillet à 20h30

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

 Parking de la plage
de Saint-Georges-de-la-Rivière

 2h - 1,5 km

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.

Mardi 8 août à 15h

CPIE du Cotentin // Joue avec tes sens

 Poste de secours de Barneville-Plage
(face au Carpe Diem)

    2h - 1,5 km

Venez découvrir 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.

Jeudi 24 août à 15h

CPIE du Cotentin // À la découverte des dunes

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 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

   2h - 2 km

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

Mardi 11 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // À la découverte des dunes

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.

Mercredi 26 juillet 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.

Lundi 31 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Papillons et C^{ie}

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 10 août à 15h

 CPIE du Cotentin // En quête de nature

Venez découvrir cet espace dunaire en famille et mettez tous vos sens en éveil pour résoudre quelques énigmes sur la faune et la flore du site. 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

Mercredi 19 avril à 14h30

 CPIE du Cotentin //
Jeux de piste : la vie de l'alouette

Sur le massif dunaire de Pirou, ce jeu de piste vous permettra, sous forme d'un questionnaire ludique, de mieux connaître la vie de l'alouette des champs, petit passereau très présent sur ce site naturel, et son environnement.

Lundi 17 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // À la découverte des dunes

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.

Mercredi 26 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 particulier.

Samedi 2 décembre à 9h

CPIE du Cotentin //
Les oiseaux hivernants des dunes

Dans les dunes, ce sont essentiellement des passereaux que l'on pourra observer, notamment l'alouette des champs faisant du surplace dans les airs, le pipit farlouse, mais également le tarier pâtre reconnaissable à son cri, « tchak tchak ». Le guide vous apprendra à les reconnaître et vous informera sur leur mode de vie.



DUNES ET MARAIS DE L'EST COTENTIN

Marais et canaux au contact de la mer

 Parking de la mairie d'Aumeville-Lestre

  2h30 - 2 km

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

Samedi 27 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 toute leur ingéniosité. Cette sortie vous permettra de connaître leurs astuces pour s'adapter à leur environnement.

Vendredi 28 juillet et mercredi 9 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, ainsi que son petit patrimoine bâti (avec quelques vestiges de la Seconde Guerre mondiale).





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

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

**Samedi 3 juin, jeudi 27 juillet
et samedi 23 septembre à 15h**

CPIE du Cotentin // Balade en terre insolite

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

B ou **B** **H** 2h30 - 1,5 km

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.



TOURBIÈRE DE LA LANDE MOUTON

Un milieu au patrimoine naturel exceptionnel

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

B **H** 2h - 2,5 km

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

Mardi 25 avril à 15h

CPIE du Cotentin // À la découverte de la mare

Venez découvrir une mare avec tous ses habitants (amphibiens comme les tritons, larves de libellules, insectes aquatiques comme les nêpes, et les terribles dyptiques) et en apprendre plus sur leur biologie.

Samedi 13 mai à 15h

CPIE du Cotentin //
Plantes comestibles et médicinales

Ortie, angélique, reine des prés, menthe aquatique, bouleau, frêne... Nombreuses sont les plantes des zones humides et du bocage dont on peut se nourrir et qui soulagent divers maux. Venez découvrir leurs vertus et apprendre à les reconnaître.

Vendredi 4 août à 15h

CPIE du Cotentin // Tourbière et zones humides

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



LANDE TOURBEUSE DES CENT VERGÉES

Une lande tourbeuse riche en histoire

Samedi 22 avril à 14h

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

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

T 48.758294 -1.509044

B **B** **H** 1h30 - 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.

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

Samedi 6 mai à 8h30

CPIE du Cotentin //
Initiation aux chants d'oiseaux

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

T 48.758294 -1.509044

B **B** **H** 2h30 à 3h - 1,5 km

Ouvrez grand vos oreilles et dans le concert printanier, au cours d'une balade, apprenez à identifier quelques chants typiques des oiseaux des landes, tourbières et du bocage.

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

Jeudi 13 juillet à 15h

CPIE du Cotentin //
Au pays des plantes carnivores

 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

  2h30 à 3h - 1,5 km

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

Mercredi 26 juillet à 10h30

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

 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

     1h30 - 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)



Vendredi 28 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // En quête de nature

 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

    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 1^{er} septembre 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.



 auprès du GMN au 09 54 53 85 61

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

Vendredi 27 octobre à 14h30

CPIE du Cotentin // En quête de nature

 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

    2h30 - 1,5 km

Venez découvrir cette lande tourbeuse en famille et mettez tous vos sens en éveil pour résoudre quelques énigmes sur la faune et la flore du site. Le guide nature sera à votre écoute pour échanger avec vous sur vos trouvailles.

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



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 24 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 19 juin à 14h

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

     1h30 - 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)

Lundi 14 août à 14h30

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

 Lors d'un parcours en famille, vous serez amenés 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 25 août à 20h30

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

   GMN au 09 54 53 85 61

 Abbaye de Hambye au 02 33 61 76 92



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.

Samedi 21 octobre à 9h30

CPIE du Cotentin //
Les oiseaux des bois et du bocage

Geai des chênes, pic épeiche, pic vert, mais aussi passereaux comme le troglodyte mignon ou le pouillot véloce, nombreux sont les oiseaux à fréquenter les arbres et arbustes du bocage et des bois autour de l'abbaye. Cette sortie vous aidera à les identifier et mieux connaître leur mode de vie.

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

Mercredi 25 octobre à 14h30

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

En famille, venez vous balader dans le bocage autour de l'abbaye pour apprécier les couleurs des arbres et des arbustes qui se transforment à cette saison. Vous connaîtrez mieux les différentes essences et pourrez pourquoi pas déguster leurs fruits !

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



BOIS D'ARDENNES

Une relique de la forêt de Scissy

 1^{er} parking du bois d'Ardenne
en venant de Ducey sur la RD178

  2h - 2,5 km

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

Jeudi 27 avril à 14h30

CPIE du Cotentin // Jeu de piste : la vie du chevreuil

 Ce jeu de piste spécial familles permettra aux petits et grands de mieux découvrir la vie de ce mammifère forestier, ce qu'il consomme, son comportement, ses traces... Le guide nature sera là pour vous aider à répondre aux questions.

Vendredi 21 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Les animaux de la forêt

Les animaux sont nombreux à fréquenter l'espace forestier : mammifères (comme les chevreuils, sangliers, blaireaux, écureuils), oiseaux (geai des chênes, pic vert ou épeiche...) et de nombreux insectes, notamment xylophages. Vous ne les verrez pas tous, mais reconnaîtrez leurs traces, restes de repas, terriers...

Jeudi 3 août à 10h

CPIE du Cotentin // Éveil à la nature dans la forêt

 Adapté aux 3-6 ans

Dans la forêt, 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.

Jeudi 26 octobre à 20h

CPIE du Cotentin // Nuit des dragons

À la tombée de la nuit, les salamandres partent en quête de points d'eau pour 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.



PARC L'ÉVÊQUE

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

Samedi 11 mars à 19h

AVRIL // Nuit de la chouette

 Parking du gymnase Claires Fontaines,
rue Jean-François Millet, à Coutances

    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.

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

Mercredi 10 mai à 14h

Coutances Mer et Bocage // Musique verte

 Parking du gymnase Claires Fontaines,
rue Jean-François Millet, à Coutances

 Enfants 6-12 ans
accompagnés de leurs parents

  2h

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

 et  auprès du service développement durable de Coutances Mer et Bocage
au 02 33 76 85 00 ou 02 61 67 09 73



Mercredi 24 mai à 20h

Coutances Mer et Bocage //
À la tombée de la nuit, sous l'eau...

 Parking du gymnase Claires Fontaines,
rue Jean-François Millet, à Coutances

 Enfants 6-12 ans
accompagnés de leurs parents

   2h

Au cœur du Parc l'Évêque aux portes de Coutances, partez explorer la vie nocturne aquatique des mares et des sources de la vallée du Prépont. Larves de salamandres, de tritons ou de libellules n'auront plus de secret pour vous.

 et  Service développement durable de Coutances Mer et Bocage
au 02 33 76 85 00 ou 02 61 67 09 73



Samedi 26 août à 20h

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

AVRIL // Les chauves-souris sont nos amies

 Foyer des jeunes travailleurs de Coutances
(162 rue Régis Messac)

    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.

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

Dimanche 17 septembre à 14h30

Dans le cadre des Journées européennes du patrimoine

AVRIL // Journée du patrimoine au Parc l'Évêque

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

🕒 2h

En compagnie de l'association AVRIL, venez découvrir l'histoire et l'environnement de ce domaine public du Parc l'Évêque.

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

Mercredi 25 octobre à 20h

Coutances Mer et Bocage // Nuit des dragons

📍 Parking du gymnase Claires Fontaines, rue Jean-François Millet, à Coutances

🕒 2h

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

📍 et 📞 auprès du service développement durable 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 Quettreville-sur-Sienne (RD971)

🕒 2h

Samedi 8 avril 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



MARAI D'AUXAIS

Un marais à fleur d'eau

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

🕒 2h - 1,5 km

Samedi 10 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.

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

Dimanche 25 juin à 10h

PNR des marais du Cotentin et du Bessin –
Département de la Manche //
Un marais au fil de l'eau

L'Espace naturel sensible des marais d'Auxais est une zone tourbeuse à la biodiversité riche. Découvrez la faune et la flore de ce site remarquable accompagné par un agent du Département de la Manche et un agent du Parc naturel régional des marais du Cotentin et du Bessin.

i et **R** auprès de la maison du Parc
au 02 33 71 65 30

Mardi 25 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Papillons et C^{ie}

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.

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

Mercredi 9 août à 10h

R 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.

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



ROSELIÈRE DES ROUGES-PIÈCES

Un marais entre Taute et Lozon

L Mairie de Marchésieux **R** **H** 2h - 1,2 km

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

Samedi 1^{er} avril à 9h

R CPIE du Cotentin //
Initiation aux chants d'oiseaux

Ouvrez grand vos oreilles et dans le concert printanier, au cours d'une balade, apprenez à identifier quelques chants typiques de passereaux du marais et des petits bois.

Vendredi 21 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // À la découverte des marais

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 11 août à 15h

CPIE du Cotentin // Les demoiselles de l'air

Les libellules et leurs cousines les demoiselles animent les marais durant tout l'été : venez admirer leurs prouesses aériennes et décrypter leurs comportements. À l'aide de filets, vous pourrez observer de près leur élégance et apprendre à reconnaître quelques familles !

Samedi 23 septembre à 9h

CPIE du Cotentin // Les oiseaux du marais

Les oiseaux sont nombreux à fréquenter la roselière des Rouges-Pièces, notamment les passereaux comme le phragmite des joncs ou la rousserolle turdoïde, qui se dissimulent dans les roseaux. L'hiver, ils sont rejoints par les migrateurs comme la sarcelle d'hiver. Cette sortie vous aidera à identifier ces oiseaux et mieux connaître leur biologie.



MARAI DES PONTS D'OUVE

Un havre de paix ornithologique

L Maison du Parc, à Carentan-les-Marais

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

Dimanches 26 mars à 10h

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

R **H** 2h

Les marais du Cotentin et du Bessin jouent un rôle important dans la conservation des oiseaux migrateurs en Europe. Partez à la rencontre d'une des zones de halte migratoire des oiseaux migrateurs. Au programme de la sortie, identification et explication de la biologie des principales espèces présentes.

Dimanche 16 avril à 10h

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //
Qui chante le mieux ?

R **H** 2h

Accompagné d'un naturaliste de l'ENS, partez à la recherche des passereaux des marais et apprenez quelques astuces pour reconnaître leurs chants. L'arrivée des oiseaux migrateurs du printemps peut réserver de belles surprises !

Dimanche 7 mai à 15h

Dans le cadre de l'opération
« Fréquence grenouille »



PNR des marais du Cotentin et du Bessin //
Découvrir la grenouille, princesse des mares

R **H** 2h

Partez à la rencontre du peuple des mares, ô combien méconnu mais répandu en Normandie ! Grenouilles, rainettes et tritons : que savez-vous des amphibiens ? C'est au bord de la mare que vous les découvrirez.

Dimanche 4 juin à 15h

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //
Découvrir les hélophytes

R **H** 2h

Partez découvrir quelques plantes semi-aquatiques du marais, accompagné d'un animateur, notamment aux abords des rivières, des fossés et des mares.

Vendredi 21 juillet et vendredi 28 juillet à 15h

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

R À partir de 6 ans **R** **H** 2h

Au travers d'activités ludiques de reconexion 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 4 août et vendredi 11 août à 7h

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

R **H** 2h

Départ à l'aurore 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.

Dimanche 17 septembre à 10h

Dans le cadre des Journées européennes
du patrimoine

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

R **H** 2h

Un animateur vous attend pour emprunter les 5,5 km de sentier de l'ENS (des marais des Ponts d'Ouve). Ce parcours vous permettra de découvrir la mosaïque de milieux humides : prairies, plan d'eau, fossés, roselière... Le patrimoine naturel de l'espace naturel sensible n'aura plus de secret pour vous !

Jedi 26 octobre et jeudi 2 novembre à 14h30

PNR des marais du Cotentin et du Bessin //
Bien-être dans les feuilles à l'automne

R À partir de 6 ans **R** **H** 1h30

Profitez des vacances, échappez-vous ! À partir d'une récolte de matériaux divers, formes, couleurs ou textures... Venez participer en famille à une création éphémère.



Conseil départemental de la Manche
Service patrimoine et gestion des milieux naturels
02 33 05 95 25 - decouverte-ens@manche.fr

manche.fr



Conception : conseil départemental de la Manche - Impression : Lerévérend
Crédits photos : A. Guerin (Lithosphère), N. Simon (CPIE du Cotentin), CD50/SPGMM, F. Nimal, P. Delattre, R. Harivel,
R. Bion, A. Hancock, Office de tourisme de Mortain-Bocage, A. Herouard, L. Rose, G. Hedouin, F. Levalet, A. Tournaillie - CD50

