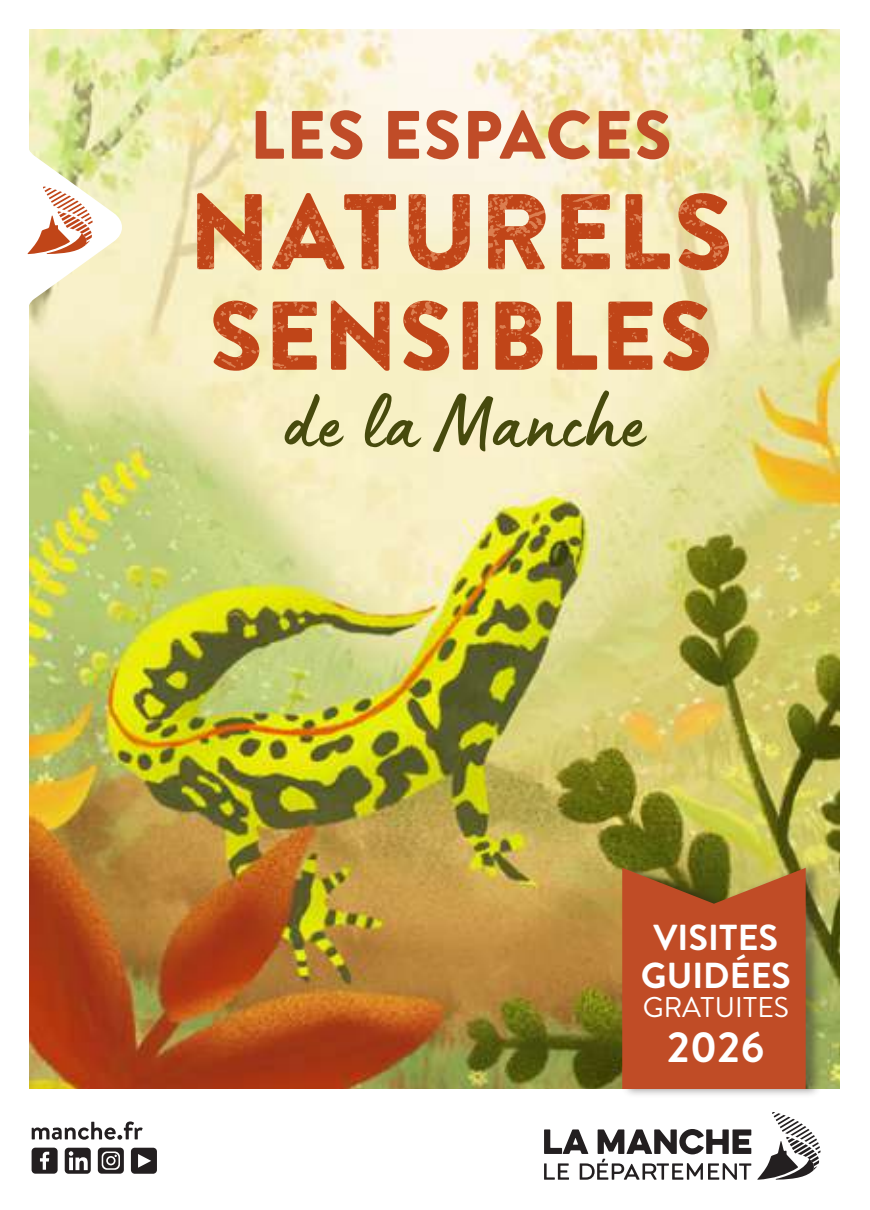




LES ESPACES NATURELS SENSIBLES

de la Manche

**VISITES
GUIDÉES
GRATUITES
2026**

manche.fr



LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT



À la découverte des espaces naturels sensibles de la Manche !



La Manche regorge de paysages préservés, de milieux naturels fragiles et de sites remarquables qui font la richesse de notre territoire. Conscient de la nécessité de leur préservation, le Département de la Manche mène depuis 1979 une politique active visant à protéger certains des sites et des paysages naturels emblématiques à travers sa politique des Espaces Naturels Sensibles. Ces véritables joyaux de biodiversité sont des lieux ouverts à toutes et à tous, où la nature se vit, s'observe et se partage.

En 2026, le Département vous invite à une nouvelle année d'exploration à travers un calendrier d'animations variées et accessibles. Que vous soyez passionné d'ornithologie, amateur de balades contemplatives ou simple curieux en quête de découvertes, chaque saison vous réserve son lot d'expériences uniques et inspirantes.

Ces animations ne sont pas de simples loisirs : elles sont également l'expression d'un engagement collectif pour la protection de notre environnement. En y prenant part, vous contribuez à mieux connaître ces espaces, dans leur diversité, et donc à mieux les préserver. Ce programme a été conçu pour qu'il soit à la portée de chacun, avec des activités gratuites adaptées à tous les âges et à tous les niveaux de connaissance. Parce que la nature est un patrimoine commun, nous souhaitons qu'elle soit accessible, vivante et partagée.

Alors, prenez date, inscrivez-vous, et venez vivre la Manche autrement ! Ces moments vous promettent des souvenirs inoubliables et, surtout, le plaisir de renouer avec l'essentiel : le lien profond qui nous unit à notre territoire.

Bonne exploration à toutes et à tous,

Jean Morin

Président du conseil départemental
de la Manche



Sommaire

Dates à retenir	p. 4
Les 35 sites ENS de la Manche	p. 8
Les milieux naturels	p. 9
L'agenda des animations nature	p. 14

Dates à retenir



Mars p. 14

- SAM. 28 ● Abords de l'abbaye de Hambye
DIM. 29 ● Marais des Ponts d'Ouve

Avril p. 15

- SAM. 4 ● Prés de la Sienne 🖐
SAM. 11 ● Roselière des Rouges-Pièces
MAR. 14 ● Abords de l'abbaye de Hambye
MER. 15 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées
JEU. 16 ● Fosse Arthour
SAM. 18 ● Dunes et Marais de l'Est Cotentin
MAR. 21 ● Dunes de la côte des Isles 🖐
MER. 22 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées
JEU. 23 ● Marais des Ponts d'Ouve 🖐 🏠
● Roches de Ham 🖐
DIM. 26 ● Marais des Ponts d'Ouve

Mai p. 21

- SAM. 2 ● Bois d'Ardennes
VEN. 8 ● Marais des Ponts d'Ouve
MER. 20 ● Parc l'Evêque 🖐
SAM. 23 ● Carrière et fours à chaux de Cavigny 🖐

Juin p. 23

- LUN. 8 ● Dunes de la côte des Isles
SAM. 13 ● Marais des Ponts d'Ouve 🖐
SAM. 20 ● Marais d'Auxais

Juillet p. 25

- JEU. 9 ● Dunes d'Anneville et de Gouville-sur-Mer 🖐
● Dunes de la côte des Isles 🖐
VEN. 10 ● Parc l'Evêque
● Dunes de la côte des Isles 🖐
LUN. 13 ● Parc l'Evêque 🖐
MER. 15 ● Dunes et Marais de l'Est Cotentin
JEU. 16 ● Roches de Ham 🖐
● Dunes de la côte des Isles
● Tourbière du Pré Maudit
● Marais d'Auxais 🖐
VEN. 17 ● Fosse Arthour 🖐
DIM. 19 ● Marais des Ponts d'Ouve
LUN. 20 ● Dunes d'Anneville et de Gouville-sur-Mer 🖐
MAR. 21 ● Roselière des Rouges-Pièces
● Dunes de Pirou



Retrouvez les nouveautés 2026 en page 63

MER. 22 ● Mont de Doville
● Abords de l'abbaye
de Hambye

JEU. 23 ● Marais
des Ponts d'Ouve 🚫
● Bois d'Ardennes 🚫

VEN. 24 ● Lande tourbeuse
des Cent Vergées
● Cascades de Mortain

MAR. 28 ● Dunes de Pirou 🚫
● Marais d'Auxais

MER. 29 ● Dunes de la côte
des Isles 🚫
● Tourbière
du Pré Maudit

JEU. 30 ● Carrière et fours à chaux
de Cavigny 🚫

VEN. 31 ● Tourbière
de la Lande Mouton

Août

..... p. 39

MAR. 4 ● Cascades de Mortain
● Dunes et Marais de l'Est
Cotentin
● Dunes de Pirou

MER. 5 ● Bois d'Ardennes 🚫
● Abords de l'abbaye
de Hambye

JEU. 6 ● Fosse Arthour
● Roselière
des Rouges-Pièces 🚫

VEN. 7 ● Marais
des Ponts d'Ouve
● Tourbière
du Pré Maudit

MAR. 11 ● Dunes de la côte
des Isles 🚫
● Mont de Doville

JEU. 13 ● Marais
des Ponts d'Ouve 🚫
● Dunes de la côte
des Isles 🚫

DIM. 16 ● Fosse Arthour

MAR. 18 ● Dunes de Pirou

MER. 19 ● Dunes d'Anneville et de
Gouville-sur-Mer
● Tourbière
de la Lande Mouton

JEU. 20 ● Fosse Arthour 🚫
● Roches de Ham 🚫

DIM. 23 ● Marais des Ponts d'Ouve

MAR. 25 ● Lande tourbeuse
des Cent Vergées

JEU. 27 ● Fosse Arthour
● Dunes de la côte
des Isles
● Roches de Ham 🚫

VEN. 28 ● Abords de l'abbaye
de Hambye

Dates à retenir



Septembre p. 52

MAR. 8 ● Abords de l'abbaye
de Hambye

SAM. 12 ● Dunes de Pirou

À l'occasion des journées européennes du patrimoine :

SAM. 19 ● Carrière et fours à chaux
de Cavigny

● Cap de Carteret

DIM. 20 ● Marais des Ponts d'Ouve

SAM. 26 ● Roches de Ham

Octobre p. 55

SAM. 17 ● Bois d'Ardennes

MAR. 20 ● Fosse Arthour

● Dunes de la côte
des Isles

● Mont de Doville

MER. 21 ● Parc l'Èvêque

JEU. 22 ● Marais
des Ponts d'Ouve 🖐

● Roches de Ham 🖐

● Abords de l'abbaye
de Hambye

● Bois d'Ardennes

VEN. 23 ● Parc l'Èvêque 🖐

MER. 28 ● Dunes d'Anneville et de
Gouville-sur-Mer 🖐

JEU. 29 ● Marais
des Ponts d'Ouve 🖐

VEN. 30 ● Prés de la Sienne 🖐

Novembre p. 62

DIM. 15 ● Marais des Ponts d'Ouve



Balade & SENS

ens-manche.app

Scannez pour accéder à l'appli



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 détritux 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 manches longues pour éviter les tiques

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

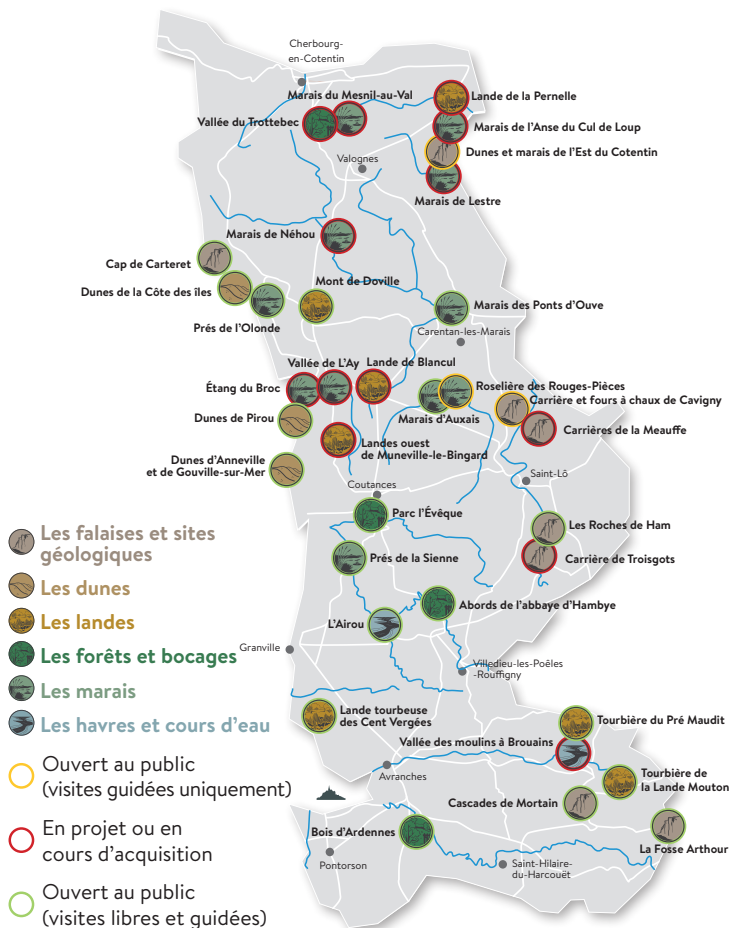


Durée - kilomètres

LES 35 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.





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. Entre les oyats qui murmurent, la lumière glisse et s'accroche aux herbes fines. Ces paysages doux et mouvants abritent une vie discrète, fragile, presque secrète. Par endroits, la dune s'ouvre sur la mer, dévoilant un horizon qui semble ne jamais finir. Les pas s'y enfoncent légèrement, invitant à une marche lente et contemplative.





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.





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 à préserver, contribue 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. Il représente également un atout pour l'attractivité touristique et pour l'accompagnement des productions agricoles.





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.



Mars

Sam.

28

Sophro'balade

Abords de l'abbaye de Hambye

Aimie Sophrologie



Entrée de l'abbaye



À 14h30 • 2h • 1,6 km

Groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans

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

Dim.

29

Escale migratoire

Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 10h • 2h30

Profitez de la période de migration pour découvrir et observer la diversité des oiseaux de passage.

i et **R** auprès de la maison du Parc au 02 33 71 65 30, accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)

Avril

Sam.

04

Chasse aux œufs

Près de la Sienne
Association AVRIL



À confirmer lors de l'inscription



À 15h • 1h30

À partir de 6 ans, présence obligatoire d'un adulte

Venez participer à une chasse aux œufs pour vous familiariser avec les richesses faunistiques du marais.



et  auprès de l'association

AVRIL au 02 33 19 00 35

(effectif maximum 30 personnes)



Sam.

11

Initiation au chant des oiseaux

Roselière des Rouges-Pièces
CPIE du Cotentin



(prêt possible de jumelles)



Mairie de Marchésieux



À 9h30 • 2h • 1,2 km

Ouvrez grand vos oreilles et dans le concert printanier, au cours d'une balade, apprenez à identifier quelques chants typiques des passereaux des marais et des bosquets et observez leur comportement.



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

cpiecotentin.com

Mar.

14

Plantes comestibles et médicinales



Abords de l'abbaye de Hambye
CPIE du Cotentin



Entrée de l'abbaye



À 15h • 2h • 2,5 km

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.



et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06 ou cpiecotentin.com



Mer.

15

Sophro'balade



Lande tourbeuse des Cent Vergées

Aimie Sophrologie



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



À 14h30 • 2h • 1 km

Groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans

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

Jeu.
16

À la découverte de la faune aquatique



Fosse Arthour

PNR Normandie-Maine



En partenariat avec le Département de l'Orne



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



À 14h • 2h • 3,5 km

Le retour du printemps et des beaux jours annonce le réveil de nombreuses espèces aquatiques à la Fosse Arthour. Poissons, crustacés, insectes ou encore amphibiens, autant d'espèces aux modes de vie et aux histoires différentes.



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



Sam.
18

Entre dunes et marais



Dunes et Marais de l'Est Cotentin

CPIE du Cotentin



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



49.538927 -1.306795



À 15h • 2h30 • 2 km

Cette sortie vous permettra de mieux connaître ce site remarquable, sa formation, son évolution au fil du temps ainsi que son patrimoine naturel, notamment sa flore, entre bocage, marais et littoral.



et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Mar.

21

Petit aventurier dans les dunes

Dune de la côte des Isles
CPIE du Cotentin



ou



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



49.351407 -1.748108



À 15h • 2h

Pour découvrir, en famille, la flore spécifique et les petits animaux de cet espace dunaire, par des activités ludiques et sensorielles.



auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

ou cpiecotentin.com

Mer.

22

Les oiseaux au printemps

Lande tourbeuse des Cent Vergées
CPIE du Cotentin



(prêt possible de jumelles)



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



48.757819 -1.508823



À 9h30 • 2h30 • 1,5 km

Au printemps, les oiseaux sont très actifs. Au cours d'une balade, apprenez à les reconnaître, découvrir leur mode de vie et vous initier à leur chant.



auprès du CPIE

du Cotentin au 02 33 46 37 06

ou cpiecotentin.com



Jeu.
23

Sortie famille adaptée

Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 14h30 • 2h30

À l'occasion des journées nationales Tourisme et Handicap, partagez en famille une sortie adaptée dans les marais des Ponts d'Ouve. Découvrez ce site aménagé, labellisé et accessible à tous, en plein cœur de la zone humide.



auprès de la maison du Parc
au 02 33 71 65 30,

accueil@parc-cotentin-bessin.fr

ou sur le site internet parc-cotentin-bessin.fr

(nombre de place limité)



Jeu.
23

Sortie printanière :

à la découverte du printemps

Roches de Ham

L'Ecureuil Activités Nature



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



À 10h • 1h30

Enfants jusqu'à 5 ans accompagnés

Bourgeons, premières fleurs des sous-bois et petites bêtes qui se réveillent ! Des activités ludiques et sensorielles pour éveiller les tout-petits à la nature qui les entoure.



auprès de L'Ecureuil Activités Nature

au 07 76 38 46 23 • lecoreuil.activites.nature@gmail.com

Jeu.

23

Sortie printanière : Immortelles

Roches de Ham

L'Ecureuil Activités Nature



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



À 14h30 • 2h

À partir de 5/6 ans accompagnés

La nature se réveille et nous offre de nouvelles couleurs, odeurs, textures, goûts ! C'est le bon moment pour réaliser un grand herbier collectif, artistique, scientifique, sensoriel, immortel, et en apprendre un peu plus sur les plantes qui bordent les chemins des Roches.



auprès de L'Ecureuil Activités Nature

au 07 76 38 46 23 - lecureuil.activites.nature@gmail.com

Dim.

26

À la rencontre des oiseaux nicheurs

Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 10h • 2h30

Partez avec un animateur à la découverte des marais des Ponts d'Ouve, pour observer les oiseaux nicheurs des zones humides. Plumage, parade et chant : autant de signes qui annoncent l'arrivée du printemps.



auprès de la maison du Parc

au 02 33 71 65 30,

accueil@parc-cotentin-bessin.fr

ou sur le site internet

parc-cotentin-bessin.fr

(nombre de place limité)



Sam.
02

Sophro'balade
Bois d'Ardenne
Aimie Sophrologie



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

🕒 À 14h • 2h • 1,6 km

Groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans

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

Ven.
08

Découvrir le peuple des mares
Marais des Ponts d'Ouve
PNR des marais du Cotentin et du Bessin

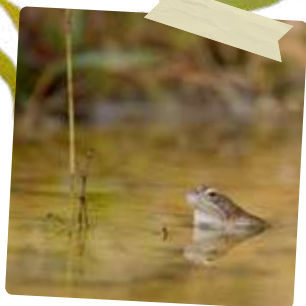


📍 Maison du Parc,
à Carentan-les-Marais

🕒 À 15h • 2h30

À l'occasion de l'opération nationale « Fréquence grenouille », explorez les mares de l'Espace naturel Sensible des marais des Ponts d'Ouve et découvrez les amphibiens pendant la période de reproduction.

📞 et 📞 auprès de la maison du Parc au 02 33 71 65 30, accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)



Mer.

20

Musique verte



(chaussures ne craignant pas l'eau)

Dans le cadre de la fête de la nature

Parc l'Evêque

Coutances Mer et Bocage



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



À 14h • 2h

Enfants 6-12 ans accompagnés de leurs parents

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

i et **R** auprès de la direction environnement de Coutances Mer et Bocage au 02 33 76 85 00

Sam.

23

Cherchez la p'tite bête



Carrière et fours à chaux de Cavigny
CPIE du Cotentin



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



49.184032 -1.110594



À 15h • 2h • 2 km

Papillons, criquets, sauterelles, araignées... Nombreuses sont les petites bêtes qui vivent dans les prairies et les bois de ce site. Cette sortie, motivante dès le plus jeune âge, vous apprendra à les reconnaître et en savoir plus sur leur mode de vie.

i et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com



Juin

Lun.

08

Sophro'balade

Dunes de la côte des Isles

Aimie Sophrologie



À confirmer



À 10h • 2h • 1 km

Groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans

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

Sam.

13

Croquez les marais des Ponts d'Ouve

Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 15h • 2h30

À partir de 7 ans, débutants bienvenus
Laissez-vous guider par l'artiste-peintre Aude Mahuzier qui vous fera découvrir les marais des Ponts d'Ouve avec un regard différent. Vous réaliserez un croquis de paysage à l'aquarelle, au feutre ou crayon. Le matériel est fourni.



et auprès de la maison du Parc
au 02 33 71 65 30,

accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet
parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)



Sam.

20

Les fleurs du marais

Marais d'Auxais

CPIE du Cotentin



ou



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



49.21903 -1.290179



À 15h • 2h • 1,5 km

Au printemps, le marais révèle une grande diversité florale. Cette sortie vous invite à observer les fleurs caractéristiques de cette saison, comme les orchidées, tout en découvrant leur biologie et les stratégies qu'elles développent pour s'adapter à leur milieu.

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



Jeu.

09

Eveil à la nature dans les dunes

Dunes d'Anneville et de Gouville-sur-Mer
CPIE du Cotentin



Parking en bord de mer situé au bout de la rue Barré
(prolongement de la RD344)
à Gouville-sur-Mer



49.092643 -1.608198



À 10h • 2h • 2 km

Adapté pour les 3-6 ans

Dans les dunes, les enfants seront amenés à porter un regard curieux et merveilleux sur les plantes, les animaux qui les entourent à travers des activités ludiques et sensorielles partagées avec leur famille.



et R auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com



Jeu.

09

Papillons et Cie

Dunes de la côte des Isles
CPIE du Cotentin



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



49.351407 -1.748108



À 15h • 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. Ce sera aussi l'occasion de porter un regard émerveillé sur le petit peuple des insectes.



et R auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Juillet

Ven.

10

Cherchez la p'tite bête

Dunes de la côte des Isles
CPIE du Cotentin



Parking rue de la Gerfleur à Barneville-Carteret



49.372809 -1.779354



À 15h • 2h • 1,5 km

Papillons, criquets, sauterelles, escargots... La dune abrite de nombreuses petites espèces, parfaitement adaptées à des conditions de vie exigeantes. Cette sortie, attrayante dès le plus jeune âge, permettra de découvrir leur mode de vie.



auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

ou cpiecotentin.com

Ven.

10

Biodiversité

Parc l'Evêque
Association AVRIL



À confirmer lors de l'inscription



À 15h • 2h

À partir de 6 ans, présence obligatoire d'un adulte

Venez découvrir la biodiversité du domaine public de l'espace naturel sensible du Parc l'Evêque.



auprès de l'association

AVRIL au 02 33 19 00 35

(effectif maximum 20 personnes)



Juillet

Lun.
13

J'ai 6 pattes, je suis...

Parc l'Évêque
Coutances Mer et Bocage



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

🕒 À 14h • 2h30

Enfants 6-12 ans accompagnés
de leurs parents

Dans les chemins, les champs
et les prés, armés d'un filet
à papillons, partez à la découverte
des insectes volants peuplant
les différents milieux du Parc l'Évêque.

📍 et 📞 auprès de la direction environnement
de Coutances Mer et Bocage au 02 33 76 85 00



Mer.
15

Entre dunes et marais

Dunes et Marais de l'Est Cotentin
CPIE du Cotentin



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

📞 49.538927 -1.306795

🕒 À 14h30 • 2h30 • 2 km

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

📍 et 📞 auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Jeu.
16

*Sortie estivale : Village de fées
et de lutins, une autre histoire des Roches de Ham*

Roches de Ham

L'Ecureuil Activités Nature



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

 À 10h • 1h30

Enfants jusqu'à 5 ans accompagnés

Balade contée à la découverte de drôles de petits personnages qui hantent joyeusement les lieux. Sont-ils réels, ou imaginaires ? Nous allons jouer ensemble avec les esprits des roches !

 et  auprès de L'Ecureuil Activités Nature
au 07 76 38 46 23 • lecureuil.activites.nature@gmail.com

Jeu.
16

*Sortie estivale :
Esprits, êtes-vous là ?!*

Roches de Ham

L'Ecureuil Activités Nature



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

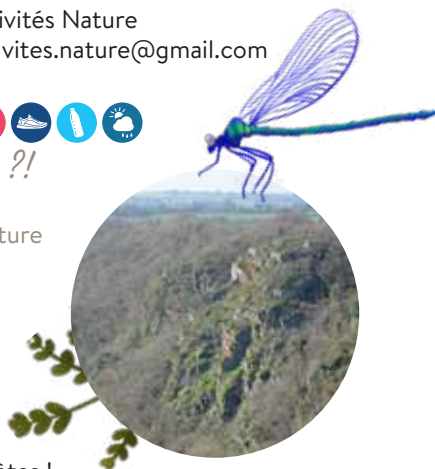
 À 14h30 • 2h

À partir de 5/6 ans accompagnés

Les Roches de Ham foisonnent de bois tortueux, morts, pourris, de mousses et de cachettes secrètes !

Ils sont habités de petits esprits fantastiques ! Venez les découvrir et les aider à bâtir un magnifique village de fées et de lutins !

 et  auprès de L'Ecureuil Activités Nature
au 07 76 38 46 23 • lecureuil.activites.nature@gmail.com



Jeu.

16

Les trésors de la flèche dunaire

Dunes de la côte des Isles
CPIE du Cotentin



Parking rue de la Gerfleur à Barneville-Carteret



49.372809 -1.779354



À 10h • 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.



et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Jeu.

16

À la découverte du Pré Maudit

Tourbière du Pré Maudit
CPIE du Cotentin



ou



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



48.755748 -0.947889



À 10h • 2h30 • 1,5 km

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



et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com



Juillet

Jeu.

16

Papillons et Cie

Marais d'Auxais

CPIE du Cotentin



ou



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



49.21903 -1.290179



À 15h • 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 zones humides remarquables. Ce sera aussi l'occasion de porter un regard émerveillé sur le petit peuple des insectes.



auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

ou cpiecotentin.com

Ven.

17

On fait le point sur les coccinelles !

Fosse Arthour

PNR Normandie-Maine



En partenariat avec le Département de l'Orne



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



À 14h • 2h • 3,5 km

À partir de 6 ans

À 7, 10 ou 22 points, autant d'espèces de coccinelles à découvrir sur l'espace naturel sensible de la Fosse Arthour. Une enquête pour les petits naturalistes, afin de mieux comprendre le rythme de vie de ces insectes colorés.



auprès du Parc naturel régional Normandie-Maine

au 02 33 81 13 33

Juillet

Dim.
19

Promenade pédestre



Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc,
à Carentan-les-Marais



À 14h30 • 2h30

Un animateur vous attend pour emprunter les 5,5 kilomètres de sentiers de l'ENS des marais des Ponts d'Ouve. Vous serez charmés par la diversité du milieu naturel et la quiétude du lieu.



i et **R** auprès de la maison du Parc au 02 33 71 65 30, accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)

Lun.
20

Papillons et Cie



Dunes d'Anneville et de Gouville-sur-Mer
CPIE du Cotentin



Parking en bord de mer situé au bout de la rue Barré
(prolongement de la RD344) à Gouville-sur-Mer



49.092643 -1.608198



À 15h • 2h • 2 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 un regard émerveillé sur le petit peuple des insectes

i et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Mar.

21

Les marais et leur biodiversité

Roselière des Rouges-Pièces
CPIE du Cotentin



ou



Mairie de Marchésieux



À 15h • 2h • 1,2 km

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.



auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Mar.

21

Un soir d'été dans les dunes

Dunes de Pirou
CPIE du Cotentin



Parking du camping du Clos marin, à Pirou



À 20h30 • 2h • 2 km

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



auprès du CPIE
du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com



Mer.

22

Trésors des landes du Mont Colquin



Mont de Doville
CPIE du Cotentin



Parking du mont de Doville



49.322410 -1.560803



À 10h • 2h • 2 km

En compagnie d'un guide,
venez explorer un paysage
remarquable d'ajoncs et de bruyères.

Il vous accompagnera dans la
découverte de la flore et de la petite
faune, et vous expliquera la gestion
de ce milieu. Vous profiterez également de magnifiques
panoramas sur les marais et la mer.



et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Mer.

22

Sur la piste des animaux



Abords de l'abbaye de Hambye
CPIE du Cotentin



Entrée de l'abbaye



À 15h • 2h • 2,5 km

Les animaux sont nombreux à fréquenter ce secteur boisé
et bocager : mammifères (comme les chevreuils, blaireaux,
écureuils...), oiseaux (pics, geai...) et de nombreux insectes...
Vous ne les verrez pas tous, mais reconnaîtrez leurs traces,
restes de repas, terriers...



et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Jeu.

23

La nature dans tous les sens



Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 14h30 • 1h30

À partir de 6 ans

Partagez des activités sensorielles en famille pour découvrir la nature autrement.

i et **R** auprès de la maison du Parc au 02 33 71 65 30, accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)

Jeu.

23

Sur la piste des animaux de la forêt



Bois d'Ardennes

CPIE du Cotentin



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



48.604557 -1.295641



À 15h • 2h • 2,5 km

À partir de 6 ans

Les animaux sont nombreux à fréquenter l'espace forestier : mammifères (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 reconnaissez leurs traces, restes de repas, terriers...

i et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06 ou cpiecotentin.com



Ven.

24

Au pays des plantes carnivores Lande tourbeuse des Cent Vergées CPIE du Cotentin



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



48.757819 -1.508823



À 10h • 2h30 • 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 ou cpiecotentin.com



Ven.

24

Cascades de Mortain CPIE du Cotentin



Place du château, à Mortain-Bocage



À 15h • 2h30 • 2,8 km

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.



et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06 ou cpiecotentin.com

Mar.

28

Cherchez la p'tite bête

Dunes de Pirou
CPIE du Cotentin



Parking du camping du Clos marin,
à Pirou

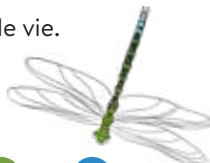


À 10h • 2h • 2 km

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



et auprès du CPIE du Cotentin
au 02 33 46 37 06 ou cpiecotentin.com



Mar.

28

Au pays des grenouilles :

le marais

Marais d'Auxais
CPIE du Cotentin



ou



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



49.21903 -1.290179



À 15h • 2h • 1,5 km

En cheminant le long du sentier de découverte, vous plongerez
au cœur de la nature de ce marais typique du Cotentin :
vous découvrirez quelques fleurs spécifiques, cherchez libellules
et criquets et peut-être croiserons nous la grenouille.



et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Mer.

29

Eveil à la nature dans les dunes

Dunes de la côte des Isles

CPIE du Cotentin



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



49.351407 -1.748108



À 10h • 2h • 1,5 km

Adapté pour les 3-6 ans

Dans les dunes, les enfants seront amenés à porter un regard curieux et merveilleux sur les plantes, les animaux qui les entourent à travers des activités ludiques et sensorielles partagées avec leur famille.



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

ou cpiecotentin.com

Mer.

29

À la découverte du Pré Maudit

Tourbière du Pré Maudit

CPIE du Cotentin



ou



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



48.755748 -0.947889



À 15h • 2h30 • 1,5 km

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



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

ou cpiecotentin.com



Jeu.

30

Papillons et Cie



Carrière et fours à chaux de Cavigny
CPIE du Cotentin



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



49.184032 -1.110594



À 15h • 2h • 2 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 zones humides remarquables. Ce sera aussi l'occasion de porter un regard émerveillé sur le petit peuple des insectes.

i et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Ven.

31

Tourbière et zones humides

Tourbière de la Lande Mouton
CPIE du Cotentin



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



48.688943 -0.870329



À 15h • 2h • 2,5 km

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 leur flore et de leur petite faune, au gré des rencontres que nous ferons.

i et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com



Mar.
04

Cascades de Mortain CPIE du Cotentin



Place du château,
à Mortain-Bocage



À 10h • 2h30 • 2,8 km

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.

i et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06 ou cpiecotentin.com



Mar.
04

Entre dunes et marais



Dunes et Marais de l'Est Cotentin
CPIE du Cotentin



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



49.538927 -1.306795



À 15h • 2h30 • 2 km

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

i et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06 ou cpiecotentin.com

Août

Mar.

04

Papillons et Cie

Dunes de Pirou
CPIE du Cotentin



Parking du camping du Clos marin,
à Pirou



À 15h • 2h • 2 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 zones humides remarquables. Ce sera aussi l'occasion de porter un regard émerveillé sur le petit peuple des insectes.

i et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com



Mer.

05

Sur la piste des animaux de la forêt

Bois d'Ardennes
CPIE du Cotentin



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



48.604557 -1.295641



À 15h • 2h • 2,5 km

À partir de 6 ans

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...

i et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Mer.

05

Après de mon arbre



Abords de l'abbaye de Hambye
CPIE du Cotentin



Entrée de l'abbaye



À 15h • 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
ou cpiecotentin.com

Jeu.

06

À la santé des lichens !



Fosse Arthour
PNR Normandie-Maine



En partenariat avec le Département de l'Orne



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



À 14h • 2h • 3,5 km

Lors de cette sortie, nous partirons à la découverte du monde insoupçonné des lichens, tout en cherchant à en savoir plus sur ces sentinelles de l'environnement et sur l'air que nous respirons.



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



Jeu.

06

Papillons et libellules

Roselière des Rouges-Pièces
CPIE du Cotentin



ou



Mairie de Marchésieux



À 15h • 2h • 1,2 km

À l'aide de filets, vous pourrez observer de près ces insectes ailés, apprendre à les reconnaître et découvrir leur mode de vie.

Ce sera aussi l'occasion de porter un regard émerveillé sur le petit peuple des insectes.



et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
cpiecotentin.com

Ven.

07

Les marais à l'aurore

Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 7h • 2h30

Départ à l'aube pour vivre le réveil de la nature sur le plan d'eau de l'Espace Naturel Sensible des marais des Ponts d'Ouve.



et auprès de la maison du Parc au 02 33 71 65 30,
accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet
parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)

Ven.

07

À la découverte du Pré Maudit

Tourbière du Pré Maudit

CPIE du Cotentin



ou



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



48.755748 -0.947889



À 15h • 2h30 • 1,5 km

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



et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Mar.

11

Cherchez la p'tite bête

Dunes de la côte des Isles

CPIE du Cotentin



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



49.351407 -1.748108

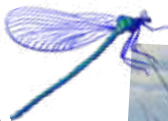


À 15h • 2h • 1,5 km

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



et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com



Mar.

11

Trésors des landes du Mont Colquin



Mont de Doville
CPIE du Cotentin



Parking du mont de Doville



49.322410 -1.560803



À 15h • 2h • 2 km

Venez découvrir un paysage remarquable d'ajoncs et de bruyères avec un guide qui vous aidera à observer sa flore et sa petite faune, comprendre comment il est géré. Vous profiterez aussi de superbes panoramas sur les marais et la mer.

i et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06 ou cpiecotentin.com



Jeu.

13

Les trésors de la nature



Marais des Ponts d'Ouve
PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 14h30 • 1h30

À partir de 6 ans

Rejoignez-nous pour percer quelques secrets du marais. Vous serez initiés à la fabrication de petits objets buissonniers.

i et **R** auprès de la maison du Parc au 02 33 71 65 30, accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)

Jeu.
13

Cherchez la p'tite bête

Dunes de la côte des Isles
CPIE du Cotentin



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



49.351407 -1.748108



À 10h • 2h • 1,5 km

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



et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Dim.
16

Portes ouvertes à la Fosse Arthour

Fosse Arthour
PNR Normandie-Maine



En partenariat avec le Département de l'Orne



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



Toute la journée • 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.



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

Mar.

18

Les dunes et leurs richesses

Dunes de Pirou

CPIE du Cotentin



Parking du camping du Clos marin, à Pirou



À 15h • 2h • 2 km

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.



et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Mer.

19

Les dunes et leurs richesses

Dunes d'Anneville et de Gouville-sur-Mer

CPIE du Cotentin



Parking en bord de mer situé au bout de la rue Barré (prolongement de la RD344) à Gouville-sur-Mer



49.092643 -1.608198



À 10h • 2h • 2 km

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.



et auprès du CPIE du Cotentin
au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com



Août

Mer.
19

Flore des tourbières et du bocage Tourbière de la Lande Mouton CPIE du Cotentin



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



48.688943 -0.870329



À 16h • 2h • 2,5 km

Cette sortie vous permettra de mieux connaître les plantes des tourbières (comme les sphaignes, lychnis flos cuculi, reines des prés...) et celles du bocage (comme l'aubépine, le chèvrefeuille, la scolopendre, le géranium herbe à Robert...) ainsi que leurs usages par l'homme, notamment pour leurs vertus médicinales.



et auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06 ou cpiecotentin.com



Jeu.
20

Enquête d'insectes ! Fosse Arthour PNR Normandie-Maine



En partenariat avec le Département de l'Orne



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



À 14h • 2h • 3,5 km

Une découverte ludique du monde des insectes, à la poursuite des papillons, scarabées ou libellules. Quel est leur nom ? Comment les reconnaître ? Quel est leur mode de vie ? Autant de questions qui trouveront enfin leurs réponses !



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



Jeu.

20

*Sortie estivale : Village de fées
et de lutins, une autre histoire des Roches de Ham*

Roches de Ham

L'Ecureuil Activités Nature



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



À 10h • 1h30

Enfants jusqu'à 5 ans accompagnés

Balade contée à la découverte de drôles de petits personnages qui hantent joyeusement les lieux. Sont-ils réels, ou imaginaires... Nous allons jouer ensemble avec les esprits des Roches !



auprès de L'Ecureuil Activités Nature

au 07 76 38 46 23 • lecureuil.activites.nature@gmail.com

Jeu.

20

*Sortie estivale :
Esprits, êtes-vous là ?!*

Roches de Ham

L'Ecureuil Activités Nature



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



À 14h30 • 2h

À partir de 5/6 ans accompagnés

Les Roches de Ham foisonnent de bois tortueux, morts, pourris, de mousses et de cachettes secrètes ! Ils sont habités de petits esprits fantastiques ! Venez les découvrir et les aider à bâtir un magnifique village de fées et de lutins !



auprès de L'Ecureuil Activités Nature

au 07 76 38 46 23 • lecureuil.activites.nature@gmail.com

Août

Dim.
23

Promenade pédestre



Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 14h30 • 2h30

Un animateur vous attend pour emprunter les 5,5 kilomètres de sentiers de l'ENS des marais des Ponts d'Ouve. Vous serez charmés par la diversité du milieu naturel et la quiétude du lieu.



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

accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)

Mar.
25

Au pays des plantes carnivores



Lande tourbeuse des Cent Vergées

CPIE du Cotentin



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



48.757819 -1.508823



À 15h • 2h30 • 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 **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06

ou cpiecotentin.com



Août

Jeu.
27

*Nuit internationale
de la chauve-souris*

Fosse Arthour

PNR Normandie-Maine



En partenariat avec le Département de l'Orne



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



À 20h • 2h • 3,5 km

C'est à la tombée de la nuit que vous pourrez entendre ou même observer les nombreuses espèces de chauves-souris présentes à la Fosse Arthour. Venez découvrir le monde insoupçonné de ces espèces protégées dans le cadre de la 30^{ème} nuit internationale de la chauve-souris.



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

Jeu.
27

*Nuit internationale
de la chauve-souris*

Roches de Ham

Groupe Mammalogique Normand (GMN)



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



À 20h30

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

ou decouverte-ens@manche.fr

Août

Jeu.

27

Les trésors de la flèche dunaire

Dunes de la côte des Isles
CPIE du Cotentin



Parking rue de la Gerfleur à Barneville-Carteret



49.372809 -1.779354



À 10h • 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.



et **R** auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Ven.

28

Nuit internationale de la chauve-souris

Abords de l'abbaye de Hambye
GMN



Entrée de l'abbaye



À 20h30

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 de l'abbaye

de Hambye au 02 33 61 76 92



Septembre

Mar.

08

Sophro'balade

Abords de l'abbaye de Hambye

Aimie Sophrologie



Entrée de l'abbaye



À 14h30 • 2h • 1,6 km

Groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans

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

Sam.

12

Sophro'balade

Dunes de Pirou

Aimie Sophrologie



Parking du camping du Clos marin, à Pirou

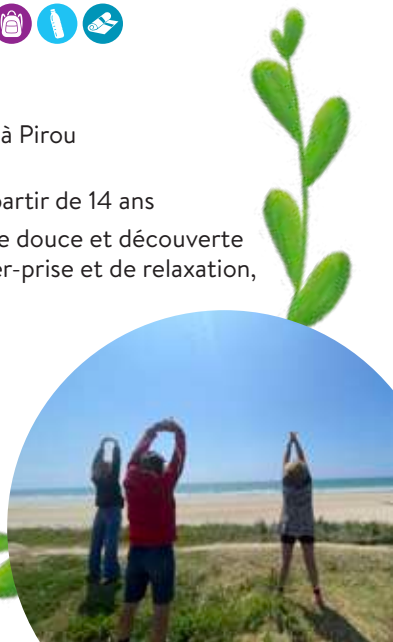


À 10h • 2h • 1 km

Groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans

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



Septembre

Sam.
19

Les trésors de la carrière



Dans le cadre des Journées européennes du patrimoine
Carrière et fours à chaux de Cavigny
CPIE du Cotentin



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



49.184032 -1.110594



À 15h • 2h • 2 km

Venez découvrir la richesse floristique de ce site naturel exceptionnel, son patrimoine bâti lié à d'anciens fours à chaux du XIX^{ème} siècle (utilisés comme gîtes pour les chauves-souris) et sa gestion actuelle.



et  auprès du CPIE du Cotentin

au 02 33 46 37 06 ou cpiecotentin.com

Sam.
19

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



Dans le cadre des Journées européennes du patrimoine
Cap de Carteret
Symel



1^{er} parking du cap, à l'entrée du site protégé



À 14h30 • 2h30

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

Septembre

Dim

20

Promenade pédestre

Dans le cadre des Journées européennes du patrimoine

Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin

 Maison du Parc, à Carentan-les-Marais

 À 9h30 • 2h30 • 5,5 km

Dans le cadre des Journées européennes du patrimoine, un animateur vous attend pour emprunter un parcours de 5,5 kilomètres sur l'ENS du marais des Ponts d'Ouve. Cette sortie vous permettra de découvrir le patrimoine naturel et la diversité des milieux : prairies, plans d'eau, fossés, roselières...

Un rendez-vous pour les marcheurs curieux de nature !

 et  auprès de la maison du Parc au 02 33 71 65 30, accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)



Sam.

26

Sophro'balade

Roches de Ham

Aimie Sophrologie

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

 À 8h • 2h • 1 km

Groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans

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

Octobre

Sam.
17

Sophro'balade
Bois d'Ardennes
Aimie Sophrologie



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

À 14h • 2h • 1 km

Groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans

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

Mar.
20

Aux couleurs de l'automne
Fosse Arthour
PNR Normandie-Maine



En partenariat avec le Département de l'Orne

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

À 14h • 2h • 3,5 km

L'automne, la saison où les arbres de la Fosse Arthour se parent de leurs plus belles couleurs. Les pieds dans la lande ou en forêt, sur des éperons rocheux ou au bord de la rivière, vous randonnerez dans des paysages typiques du massif Armoricaïn.

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



Mar.

20

Les trésors de la flèche dunaire

Dunes de la côte des Isles
CPIE du Cotentin



Parking rue de la Gerfleur à Barneville-Carteret



49.372809 -1.779354



À 14h30 • 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.



auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Mar.

20

Petit aventurier dans les landes

Mont de Doville
CPIE du Cotentin



Parking du mont de Doville



49.322410 -1.560803



À 14h30 • 2h • 2 km

Pour découvrir, en famille, la flore spécifique et les petits animaux de cet espace naturel entre lande et bocage, par des activités ludiques et sensorielles.



auprès du CPIE du Cotentin
au 02 33 46 37 06 ou cpiecotentin.com



Octobre

Mer.

21

Nuit des dragons

Parc l'Evêque

Coutances Mer et Bocage



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



À 20h • 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.



et **R** auprès de la direction environnement
de Coutances Mer et Bocage au 02 33 76 85 00



Jeu.

22

Des plantes et des crayons

Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 14h30 • 1h30

À partir de 6 ans

Accompagné d'un animateur, apprenez à reconnaître les arbustes
qui nous entourent. Cette rencontre sera l'occasion d'apprendre
à dessiner la nature à l'automne avec les éléments naturels.
Venez vous exercer à la discipline de botaniste et d'artiste !



et **R** auprès de la maison du Parc au 02 33 71 65 30,
accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet
parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)

Jeu.

22

*Sortie automnale :
Feuilles mortes et vers de terre !*



Roches de Ham

L'Ecureuil Activités Nature



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



À 10h • 1h30

Enfants jusqu'à 5 ans accompagnés

Il se passe beaucoup de choses l'automne dans les chemins des Roches de Ham. Les feuilles tombent, les animaux font des réserves pour l'hiver, les vers de terre sont hyperactifs ! L'Ecureuil vous propose une série de petites activités ludiques et sensorielles pour profiter des joies de l'automne avec les tout-petits.

i et **R** auprès de L'Ecureuil Activités Nature

au 07 76 38 46 23 • lecureuil.activites.nature@gmail.com

Jeu.

22

*Dans la peau
des animaux sauvages des Roches*



Roches de Ham

L'Ecureuil Activités Nature



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



À 14h30 • 2h

À partir de 5/6 ans accompagnés

Vivre comme un animal sauvage au cœur du bocage, est-ce si facile ? Serez-vous survivre aux attaques de la chouette hulotte, retrouver les noisettes que vous aurez cachées pour l'hiver ? C'est parti pour un après-midi d'immersion ludique dans la vie des animaux ou l'art du cache-cache sera sans doute votre plus grand allié !

i et **R** auprès de L'Ecureuil Activités Nature

au 07 76 38 46 23 • lecureuil.activites.nature@gmail.com

Jeu.

22

Couleurs d'automne dans le bocage



Abords de l'abbaye de Hambye
CPIE du Cotentin



Entrée de l'abbaye



À 14h30 • 2h • 2,5 km

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 pourquoi pas déguster leurs fruits.



auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Jeu.

22

Nuit des dragons



Bois d'Ardennes
CPIE du Cotentin



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



48.604557 -1.295641



À 20h • 2h • 2,5 km

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.



auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Ven.

23

Vannerie sauvage

Parc l'Évêque

Coutances Mer et Bocage



(chaussures ne craignant pas l'eau)



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



À 14h • 1h30

Enfants à partir de 6 ans,
accompagnés par un adulte

Balade dans les chemins, à la découverte
des haies bocagères et des plantes que l'on
peut entremêler pour créer des objets ludiques.
Une autre façon d'apprendre à connaître
les ressources cachées du bocage.



auprès de la direction environnement
de Coutances Mer et Bocage au 02 33 76 85 00



Mer.

28

Petit aventurier dans les dunes

Dunes d'Anneville et de Gouville-sur-Mer
CPIE du Cotentin



Parking en bord de mer situé au bout de la rue Barré
(prolongement de la RD344) à Gouville-sur-Mer



49.092643 -1.608198



À 14h30 • 2h • 2 km

Pour découvrir, en famille, la flore spécifique et les petits animaux
de cet espace dunaire, par des activités ludiques et sensorielles.



auprès du CPIE du Cotentin au 02 33 46 37 06
ou cpiecotentin.com

Octobre

Jeu.

29

Des plantes et des crayons

Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 14h30 • 1h30

À partir de 6 ans

Accompagné d'un animateur, apprenez à reconnaître les arbustes qui nous entourent. Cette rencontre sera l'occasion d'apprendre à dessiner la nature à l'automne avec les éléments naturels. Venez vous exercer à la discipline de botaniste et d'artiste !



auprès de la maison du Parc au 02 33 71 65 30, accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)

Ven.

30

Chasse au trésor dans les marais

Prés de la Sienne

Association AVRIL



À confirmer lors de l'inscription



À 15h • 1h30

À partir de 6 ans,

présence obligatoire d'un adulte

Venez découvrir, en famille, les êtres étranges du marais des prés humides de la Sienne. Chasse au trésor pour s'initier aux richesses faunistiques et floristiques et leurs rôles.



auprès de l'association AVRIL au 02 33 19 00 35 (effectif maximum 30 personnes)



Novembre

Dim.

15

Oiseaux hivernants



Marais des Ponts d'Ouve

PNR des marais du Cotentin et du Bessin



Maison du Parc, à Carentan-les-Marais



À 10h • 2h30

Rejoignez le grand observatoire accompagné d'un animateur nature. Cette sortie matinale vous permettra de découvrir les espèces d'oiseaux qui peuplent nos marais l'hiver.

i et **R** auprès de la maison du Parc au 02 33 71 65 30, accueil@parc-cotentin-bessin.fr ou sur le site internet parc-cotentin-bessin.fr (nombre de place limité)



Nouveautés 2026

Un observatoire sur le marais d'Auxais

Afin d'offrir aux visiteurs une nouvelle perception du site, le Département vous propose de prendre de la hauteur et d'observer le marais à vue d'oiseau. Perché à 4m de hauteur, vous pourrez découvrir différemment l'étendue du marais d'Auxais.

Cet aménagement complète le parcours d'interprétation de 2,2 km, qui vous permettra d'en apprendre plus sur l'histoire du site, sa biodiversité et la gestion qui y est menée.



Balade sonore à la Lande Mouton

Balade & **sENS**

Un nouveau parcours immersif est disponible sur l'application Balade & sENS : une balade sonore au cœur de la tourbière de la Lande Mouton. Conçu en son binaural, ce parcours offre une expérience en trois dimensions d'un réalisme saisissant.

Pour en profiter pleinement, munissez-vous d'un casque audio ou d'écouteurs intra-auriculaires. Vous découvrirez les sons des espèces présentes et serez guidé par une narration qui vous plonge au cœur du site, comme si vous étiez entouré par l'environnement sonore.

Ouvrez grand vos oreilles et laissez-vous surprendre par les richesses de la tourbière !



Balade & SENS

L'application pour observer
et découvrir tous les secrets des
Espaces Naturels Sensibles de la Manche.

ens-manche.app



Scannez
pour accéder
à l'appli



[RE]CONNECTEZ-VOUS à **LA NATURE**



Département de la Manche

Service patrimoine et gestion des milieux naturels

02 33 05 95 25 - decouverte-ens@manche.fr

