

LES ESPACES NATURELS SENSIBLES de la Manche



VISITES
GUIDÉES
GRATUITES
2025



À la découverte des espaces naturels sensibles de la Manche !



La Manche déploie sur l'ensemble de son territoire une diversité remarquable de paysages, qui se traduit par la présence de tourbières, de falaises, de dunes, de landes, de marais et de bocage. Les Espaces Naturels Sensibles (ENS) de la Manche concourent à leur préservation et leur gestion.

Dans ces espaces naturels, un grand nombre d'espèces rares et protégées constituent une biodiversité extraordinaire. Toujours plus engagé dans la sauvegarde de ce patrimoine naturel, le Département mène depuis 40 ans une politique de préservation de cette richesse parfois menacée, en se donnant pour objectif de participer à la gestion et l'ouverture au public des 26 sites naturels répartis sur l'ensemble du territoire. Un travail d'actualisation du schéma des ENS est par ailleurs engagé et sera validé au cours de cette année pour intégrer davantage de sites sensibles à préserver et à partager.

Fort du succès rencontré depuis bientôt 15 ans par les visites gratuites sur ses ENS, le Département vous propose une nouvelle édition du calendrier de ces événements devenus aujourd'hui incontournables. Les « sorties nature » qui vous sont proposées dans ce dépliant sont autant d'initiatives qui permettent la sensibilisation, l'observation et la compréhension de la nature sur de nombreux sites.

Des falaises et du littoral du nord Cotentin aux tourbières du Mortainais, laissez-vous surprendre par les trésors naturels de la Manche, accompagnés par des experts de ces lieux.

Ouvrez grands vos yeux et vos oreilles, la nature vous accueille dans toute sa majesté.

Belles balades dans la Manche.

Jean Morin

Président du conseil départemental de la Manche



SOMMAIRE

4 • Dates à retenir

6 • Les 26 ENS de la Manche

7 •  Les falaises

12 •  Les dunes

16 •  Les landes

18 •  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 détritit et papier gras sur votre passage
- Éviter le dérangement des animaux et la cueillette
- Les chiens sont interdits, même tenus en laisse.
- Prévoir chaussures de randonnée ou bottes pour les milieux humides
- Porter des vêtements à manche longue pour éviter les tiques

DATES

À RETENIR



MARS

- DIM. 23 ● Marais des Ponts d'Ouve
SAM. 29 ● Abords de l'abbaye de Hambye

AVRIL

- SAM. 5 ● Roselière des Rouges-Pièces
● Dunes de la côte des Isles
LUN. 7 ● Roches de Ham 🚫
MER. 9 ● Marais des Ponts d'Ouve ♿
JEU. 10 ● Dunes de la côte des Isles 🚫
VEN. 11 ● Lande tourbeuse des Cent vergées
LUN. 14 ● Abords de l'abbaye de Hambye
JEU. 17 ● Fosse Arthour 🚫
SAM. 19 ● Tourbière de la Lande Mouton
● Près de la Sienne 🚫
DIM. 20 ● Marais des Ponts d'Ouve
SAM. 26 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées

MAI

- DIM. 4 ● Marais des Ponts d'Ouve
SAM. 17 ● Dunes d'Anneville
et de Gouville-sur-Mer
DIM. 18 ● Marais des Ponts d'Ouve
MER. 21 ● Parc l'Évêque 🚫
(dans le cadre de la fête de la nature)
JEU. 22 ● Dunes de la Côte des Isles
SAM. 24 ● Dunes et Marais de l'Est Cotentin
● Marais d'Auxais

JUIN

- SAM. 7 ● Tourbière du Pré Maudit
SAM. 28 ● Marais d'Auxais

JUILLET

- SAM. 5 ● Roches de Ham 🚫
MER. 9 ● Dunes de la côte des Isles
JEU. 10 ● Parc l'Évêque
● Dunes d'Anneville
et de Gouville-sur-Mer 🚫
VEN. 11 ● Dunes de Pirou
● Dunes de la côte des Isles 🚫
● Lande tourbeuse des Cent Vergées
MER. 16 ● Dunes et Marais de l'Est Cotentin
● Marais d'Auxais
JEU. 17 ● Fosse Arthour
● Bois d'Ardennes 🚫
● Cascades de Mortain
● Cap de Carteret
VEN. 18 ● Dunes de la côte des Isles
● Tourbière de la Lande Mouton
SAM. 19 ● Bois d'Ardennes
DIM. 20 ● Marais des Ponts d'Ouve
MAR. 22 ● Roselière des Rouges-Pièces
MER. 23 ● Dunes d'Anneville
et de Gouville-sur-Mer
● Dunes de Pirou
JEU. 24 ● Fosse Arthour 🚫
● Abords de l'abbaye de Hambye 🚫
VEN. 25 ● Marais des Ponts d'Ouve 🚫
MAR. 29 ● Marais d'Auxais 🚫
MER. 30 ● Dunes de la côte des Isles 🚫
● Tourbière du Pré Maudit
JEU. 31 ● Carrière et fours à chaux de Cavigny

AOÛT

- VEN. 1^{er} ● Marais des Ponts d'Ouve
- LUN. 4 ● Dunes et Marais de l'Est Cotentin
- MAR. 5 ● Fosse Arthour
● Dunes de Pirou
- MER. 6 ● Abords de l'abbaye de Hambye
● Roselière des Rouges-Pièces
- JEU. 7 ● Lande tourbeuse des Cent Vergées
- VEN. 8 ● Marais des Ponts d'Ouve 🚫
● Tourbière de la Lande Mouton
- MAR. 12 ● Dunes de la côte des Isles 🚫
- MER. 13 ● Dunes de la côte des Isles 🚫
- JEU. 14 ● Tourbière du Pré Maudit
● Cap de Carteret
- DIM. 17 ● Fosse Arthour
- MAR. 19 ● Dunes de la côte des Isles 🚫
● Dunes de Pirou
- MER. 20 ● Bois d'Ardennes
- JEU. 21 ● Dunes d'Anneville
et de Gouville-sur-Mer
- VEN. 22 ● Carrière et fours à chaux de Cavigny
(dans le cadre de la nuit européenne de la chauve-souris)
- DIM. 24 ● Marais des Ponts d'Ouve
- MAR. 26 ● Fosse Arthour
● Cascades de Mortain
- MER. 27 ● Roches de Ham 🚫
● Dunes de la côte des Isles
● Lande tourbeuse des Cent vergées
- VEN. 29 ● Abords de l'abbaye de Hambye
(dans le cadre de la nuit européenne de la chauve-souris)

SEPTEMBRE

- LUN. 1^{er} ● Dunes de Pirou
- À l'occasion des journées européennes du patrimoine
- SAM. 20 ● Carrière et fours à chaux de Cavigny
● Cap de Carteret
- DIM. 21 ● Marais des Ponts d'Ouve

OCTOBRE

- LUN. 20 ● Bois d'Ardennes
- MER. 22 ● Dunes d'Anneville
et de Gouville-sur-Mer 🚫
- JEU. 23 ● Marais des Ponts d'Ouve 🚫
● Parc l'Évêque
● Abords de l'abbaye de Hambye
● Bois d'Ardennes
- VEN. 24 ● Dunes de la côte des Isles
- SAM. 25 ● Prés de la Sienne 🚫
- MAR. 28 ● Roches de Ham 🚫
● Fosse Arthour 🚫
- JEU. 30 ● Marais des Ponts d'Ouve 🚫

GUIDE DES PICTOS

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



Spécial familles



Bottes



Chaussures de randonnée



Chaussures de sport



Eau



Sac à dos



Protection solaire



Serviette de bain



Lampe de poche



Vêtements chauds



Jumelles



Tenue adaptée à la météo



Coordonnées GPS



Lieu de rendez-vous



Renseignements



Réservation obligatoire



Durée - kilomètres

LES 26 ENS

du Département de la Manche

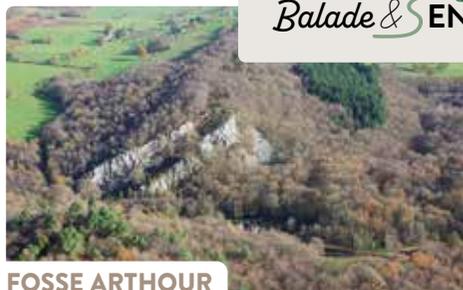
Les sites inscrits au schéma départemental des espaces naturels sensibles de la Manche





LES FALAISES

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



FOSSÉ ARTHOUR

Rochers et éboulis entre Manche et Orne

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

En partenariat avec le Département de l'Orne 

Judi 17 avril à 14h

PNR Normandie-Maine // À la recherche de la fleur rare !

 à partir de 6 ans  2h - 3,5 km

La Fosse Arthour est un terrain d'exploration naturel fantastique où de nombreuses fleurs rares poussent librement. Enquête et découvertes botaniques seront au programme de cette sortie ludique à destination des enfants.

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

Balade & SENS 

Fosse Arthour
ens-manche.app

Scannez pour accéder à l'appli



Judi 17 juillet à 14h

PNR Normandie-Maine // Découverte de la flore de la Fosse Arthour

 2h - 3,5 km

Depuis toujours, les plantes tiennent une place particulière dans le quotidien des humains, pour se nourrir, se soigner, ou encore s'habiller. Venez découvrir les plantes sauvages de la Fosse Arthour, leurs histoires, leurs propriétés ou encore leurs légendes, dans un cadre naturel remarquable.

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

Judi 24 juillet à 14h

PNR Normandie-Maine // Insectes et compagnie

 à partir de 6 ans  2h - 3,5 km

À l'aide d'un filet à papillons, d'une loupe et d'une boîte d'observation vous partirez à la découverte des insectes de la Fosse Arthour. Papillons, libellules, criquets et scarabées n'auront plus de secrets pour vous ! C'est parti pour un voyage dans le monde des petites bêtes.

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

Mardi 5 août à 20h30

PNR Normandie-Maine //
Au royaume des nocturnes

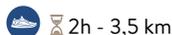


C'est à la tombée de la nuit que de nombreuses espèces sortent pour s'exprimer librement à la lueur des étoiles. Insectes, mammifères, oiseaux... autant d'espèces nocturnes que l'on peut voir et entendre sur le site naturel de la Fosse Arthour.

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

Dimanche 17 août à la journée

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

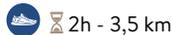


Venez découvrir la nature à la Fosse Arthour ! Durant cette journée, deux visites guidées auront lieu : le matin à 10h et l'après-midi à 14h. Un stand à l'entrée du site vous proposera de la documentation, des informations et des outils pédagogiques.

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

Mardi 26 août à 14h

PNR Normandie-Maine // Paysage et géologie



Sortie généraliste à la découverte de l'espace naturel sensible de la Fosse Arthour ! Véritable vitrine des paysages du massif armoricain, il sera question lors de cette sortie de géologie, d'habitats naturels, de biodiversité, mais aussi de légendes et des différentes traces laissées par l'Homme sur le site.

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

Mardi 28 octobre à 14h

PNR Normandie-Maine //
Sur les traces des escargots



R à partir de 6 ans

Venez découvrir le monde insoupçonné des escargots et autres gastéropodes à la Fosse Arthour. Entre sous-bois, pierriers et mares, les cachettes seront nombreuses. Espérons que la pluie soit de la partie !

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



CAP DE CARTERET

À l'aplomb de la mer

i 1^{er} parking du cap, à l'entrée du site protégé (juste avant les barrières)



Jeudi 17 juillet et jeudi 14 août à 9h30

Samedi 20 septembre à 14h30

Dans le cadre des Journées européennes du patrimoine

SyMEL // Cap de Carteret

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

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

i et **R** auprès du SyMEL au 06 32 64 71 89





CARRIÈRE ET FOURS À CHAUX DE CAVIGNY

Un patrimoine historique en bordure de Vire

Jeudi 31 juillet à 15h

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

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

  2h à 2h30 - 2 km

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

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

Vendredi 22 août 2025 à 20h

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



PNR des marais du Cotentin et du Bessin //
Nuit de la chauve-souris à Cavigny

 Mairie de Cavigny    2h30

Découvrez ces animaux nocturnes fascinants et mal connus, lors d'une présentation en salle suivie d'une balade sur le site pour tenter de voir et d'entendre ces maîtresses de la nuit !

 et  auprès du Département de la Manche au 02 33 05 95 25 ou decouverte-ens@manche.fr



Samedi 20 septembre à 15h

Dans le cadre des Journées européennes du patrimoine

CPIE du Cotentin // Les trésors de la carrière

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

  2h à 2h30 - 2 km

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.

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





ROCHES DE HAM

Un panorama exceptionnel sur la Vire

Balade & SENS

ens-manche.app

Scannez pour accéder à l'appli
(disponible à partir de l'été 2025 aux Roches de Ham)



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

Lundi 7 avril à 10h

L'Écureuil Activités Nature // Sortie printanière :
à la découverte du printemps aux Roches de Ham !

1h30 2-6 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.

et auprès de L'Écureuil Activités Nature
au 07 76 38 46 23
lecreuil.activites.nature@gmail.com

Lundi 7 avril à 14h30

L'Écureuil Activités Nature // Sortie printanière :
Immortelles

2h

à partir de 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 et immortel pour en apprendre un peu plus sur les plantes qui bordent les chemins des Roches.

et auprès de L'Écureuil Activités Nature
au 07 76 38 46 23
lecreuil.activites.nature@gmail.com

Samedi 5 juillet et mercredi 27 août à 10h

L'Écureuil Activités Nature // Sortie estivale :
Villages de fées et de lutins, une autre histoire
des Roches de Ham

1h30 2-6 ans accompagnés

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

et auprès de L'Écureuil Activités Nature
au 07 76 38 46 23
lecreuil.activites.nature@gmail.com

Samedi 5 juillet et mercredi 27 août à 14h30

L'Écureuil Activités Nature // Sortie estivale :
Esprits, êtes-vous là ?!

2h à partir de 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'Écureuil Activités Nature
au 07 76 38 46 23
lecreuil.activites.nature@gmail.com

Mardi 28 octobre à 10h

L'Écureuil Activités Nature // Sortie automnale :
Feuilles mortes et vers de terre !

1h30 2-6 ans accompagnés

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

et auprès de L'Écureuil Activités Nature
au 07 76 38 46 23
lecreuil.activites.nature@gmail.com



Mardi 28 octobre à 14h30

L'Écureuil Activités Nature // Dans la peau des animaux sauvages des Roches



2h

 à partir de 6 ans accompagnés

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

 et  auprès de L'Écureuil Activités Nature au 07 76 38 46 23

lecreuil.activites.nature@gmail.com



LES CASCADES DE MORTAIN

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



Place du château, à Mortain-Bocage



2h30 - 2,8 km



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

Jeudi 17 juillet et mardi 26 août à 15h

CPIE du Cotentin // Cascades de Mortain

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





LES DUNES

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



DUNES DE LA CÔTE DES ISLES

Entre dunes et mielles

Samedi 5 avril à 20h30

SyMEL // À la découverte des amphibiens

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

 49.351407 -1.748108

     2h

Accompagné du garde du littoral, venez découvrir le monde des amphibiens sur cet espace naturel sensible lors d'une balade nocturne.

 et  auprès du SyMEL au 06 32 64 71 89

Jeudi 10 avril à 15h

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



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

 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 comment les préserver.

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

Jeudi 22 mai à 14h

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

 Lieu de rendez-vous à confirmer.

     2h

Groupe maximum de 10 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

Mercredi 9 juillet à 15h

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

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

  2h - 1,5 km

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

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

Vendredi 11 juillet à 15h et mardi 12 août à 10h

CPIE du Cotentin // Cherchez la p'tite bête

 Parking de la Gerfleur à Barneville-Carteret

 49.372809 -1.779354

   2h - 1,5 km

Papillons, criquets, sauterelles, escargots... Nombreuses sont les petites bêtes qui vivent dans la dune, adaptées à des conditions de vie difficile. Cette sortie, motivante 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

Vendredi 18 juillet à 10h, mercredi 27 août à 10h et vendredi 24 octobre à 14h30

CPIE du Cotentin // Les trésors de la flèche dunaire

 Parking de la Gerfleur à Barneville-Carteret

 49.372809 -1.779354

   2h - 3,5 km

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

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

Mercredi 30 juillet à 10h

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

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

 49.351407 -1.748108

 adapté pour les 3-6 ans

   2h - 1,5 km

Dans les dunes, l'animatrice 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.

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

Mercredi 13 août à 10h

CPIE du Cotentin // Petit aventurier dans les dunes

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

 49.351407 -1.748108

    2h - 1,5 km

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

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

Mardi 19 août à 10h

CPIE du Cotentin // Cherchez la p'tite bête

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

 49.351407 -1.748108

    2h - 1,5 km

Papillons, criquets, sauterelles, escargots... Nombreuses sont les petites bêtes qui vivent dans la dune, adaptées à des conditions de vie difficile. Cette sortie, motivante 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





DUNES D'ANNEVILLE ET DE GOUVILLE-SUR-MER

À la découverte d'un vaste espace dunaire

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

 49.092643 -1.608198  

Samedi 17 mai à 9h30

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

    2h

Groupe maximum de 10 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

Jeudi 10 juillet à 10h

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

 adapté pour les 3-6 ans  2h - 2 km

Dans les dunes, l'animatrice 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.

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

Mercredi 23 juillet à 15h

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

  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 votre regard sur le petit peuple des insectes.

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

Jeudi 21 août à 10h

CPIE du Cotentin // Les dunes et leurs richesses

 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

Mercredi 22 octobre à 14h30

CPIE du Cotentin // Petit aventurier dans les dunes

  2h - 2 km

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

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





DUNES DE PIROU

Un paysage façonné par l'homme

 Parking du camping du Clos marin, à Pirou

  2h - 2 km

Vendredi 11 juillet à 10h et mardi 19 août à 15h

CPIE du Cotentin // Les dunes et leurs richesses

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

 et  au 02 33 46 37 06 - CPIE du Cotentin

Mercredi 23 juillet à 20h30

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

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

 et  au 02 33 46 37 06 - CPIE du Cotentin

Mardi 5 août 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.

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

Lundi 1^{er} septembre à 14h30

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

    2h - Groupe maximum de 10 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



DUNES ET MARAIS DE L'EST COTENTIN

Marais et canaux au contact de la mer

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

 49.5389257 -1.306795

  2h30 - 2 km

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

Samedi 24 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.

Mercredi 16 juillet et lundi 4 août à 15h

CPIE du Cotentin // Entre dunes et marais

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





LES LANDES

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



TOURBIÈRE DU PRÉ MAUDIT

La tourbière vieille de six mille ans

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

 48.755748, -0.947889

Samedi 7 juin à 10h

CPIE du Cotentin // Les oiseaux du Pré Maudit

  (prêt possible) ⌚ 2h30 - 1,5 km

Au printemps, les oiseaux s'activent : chant de séduction, défense de leur territoire, nourrissage des petits... Venez les découvrir dans ce site protégé doté d'un observatoire qui vous place à la hauteur des cimes d'arbres.

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

Balade & SENS

Tourbière du Pré Maudit
ens-manche.app

Scannez pour accéder à l'appli



Samedi 7 juin à 14h

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

     ⌚ 2h30 - 1,7 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

Mercredi 30 juillet à 15h et jeudi 14 août à 10h

CPIE du Cotentin // À la découverte du Pré Maudit

 ou  ⌚ 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.

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



TOURBIÈRE DE LA LANDE MOUTON

Un milieu au patrimoine naturel exceptionnel

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

Samedi 19 avril à 14h30

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

    1h

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

Vendredi 18 juillet et vendredi 8 août à 15h

CPIE du Cotentin // Tourbière et zones humides

  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.

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



LANDE TOURBEUSE DES CENT VERGÉES

Une lande tourbeuse riche en histoire

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

 48.758294 -1.509044

Vendredi 11 avril à 9h

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

    2h

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

Samedi 26 avril à 9h30

CPIE du Cotentin // Initiation au chant des oiseaux

  (prêt possible)  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 de passereaux.

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

Vendredi 11 juillet à 15h, jeudi 7 août à 10h et mercredi 27 août à 15h

CPIE du Cotentin // Au pays des plantes carnivores

  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



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.



ABORDS DE L'ABBAYE DE HAMBYE

Au milieu du bocage manchois



Entrée de l'abbaye

Samedi 29 mars à 14h

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

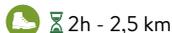


Groupe maximum de 12 personnes, à partir de 14 ans
Une alliance entre sophrologie, marche douce et découverte du territoire pour un moment de lâcher-prise et de relaxation, un instant de douceur qui permet de s'évader de son quotidien et d'ouvrir son regard sur l'environnement.

i et **R** auprès de Aimie Fautrat au 07 80 00 75 45

Lundi 14 avril à 15h

CPIE du Cotentin // Plantes comestibles et médicinales



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

Jeudi 24 juillet à 14h30

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

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

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

Mercredi 6 août 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

Vendredi 29 août à 20h30

GMN // Nuit internationale

de la chauve-souris à Hambye   

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



 GMN au 09 54 53 85 61

 Abbaye de Hambye au 02 33 61 76 92

Jeudi 23 octobre à 14h30

CPIE du Cotentin //

Couleurs d'automne dans le bocage

 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.

 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

Jeudi 17 juillet à 10h

CPIE du Cotentin // Éveil à la nature en forêt

 Adapté pour les 3-6 ans

 2h - 2,5 km

Dans la forêt, l'animatrice fera porter aux enfants un regard curieux et merveilleux sur les arbres, les plantes et les petites bêtes autour d'eux ; parents et enfants pourront partager des activités communes.

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

Samedi 19 juillet et lundi 20 octobre à 14h

Aimie Sophrologie // Sophro'balade

     2h - 1,3 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



Mercredi 20 août à 15h

CPIE du Cotentin // Les animaux de la forêt

  2h - 2,5 km

Les animaux sont nombreux à fréquenter l'espace forestier : mammifères (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...

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

Jeudi 23 octobre à 20h

CPIE du Cotentin // Nuit des dragons

   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.

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



PARC L'ÉVÊQUE

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

Mercredi 21 mai à 14h

Dans le cadre de la fête de la nature

Coutances Mer et Bocage // Musique verte

 Parking du gymnase Claires Fontaines, avenue 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 jouer avec les plantes. Vous apprendrez à fabriquer des sifflets et d'autres instruments au gré de vos découvertes.

 et  Service développement durable de Coutances Mer et Bocage au 02 33 76 85 00

Jeudi 10 juillet à 15h

AVRIL // Biodiversité au Parc l'Évêque

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

  2h

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

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

Jeudi 23 octobre à 20h

Coutances Mer et Bocage // Nuit des dragons

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

    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  Service développement durable de Coutances Mer et Bocage au 02 33 76 85 00



LES MARAIS

Les marais se forment à la suite à 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)

Samedi 19 avril à 15h

AVRIL // Chasse aux œufs



 Présence obligatoire d'un adulte

Effectif maximum 30 personnes

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

Samedi 25 octobre à 15h

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



 Présence obligatoire d'un adulte

Venez découvrir en famille les supers pouvoirs des prés humides de la Sienne avec un jeu de l'oie en action pour se familiariser avec les richesses faunistiques et floristiques et leurs rôles.

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





MARAI D'AUXAIS

Un marais à fleur d'eau

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

49.21903 -1.290179

ou 2h - 1,5 km

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

Samedi 24 mai à 15h

CPIE du Cotentin // Balade nature dans le marais

(prêt possible)

En cheminant le long du sentier de découverte, vous plongerez au cœur de la nature de ce marais typique du Cotentin : vous observerez sa flore de prairies tourbeuses, et sans doute quelques grenouilles, libellules, cigognes... Vous en apprendrez plus aussi sur son histoire et sa gestion.

Samedi 28 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.

Mercredi 16 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.

Mardi 29 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Au pays des grenouilles : le marais

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 croirez-vous la grenouille rousse.



ROSELIÈRE DES ROUGES-PIÈCES

Un marais entre Taute et Lozon

Mairie de Marchésieux 2h - 1,2 km

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

Samedi 5 avril à 9h

CPIE du Cotentin // Initiation au chant des oiseaux

(prêt possible)

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

Mardi 22 juillet à 15h

CPIE du Cotentin // Les marais et leur biodiversité

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

Mercredi 6 août à 15h

CPIE du Cotentin // Papillons et libellules

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





MARAI DES PONTS D'OUVE

Un havre de paix ornithologique

Maison du Parc, à Carentan-les-Marais

et auprès de la maison du Parc
au 02 33 71 65 30 - accueil@parc-cotentin-bessin.fr
ou en ligne sur le site internet <https://parc-cotentin-bessin.fr> (nombre de places limité)

PNR des marais du Cotentin et du Bessin

Dimanche 23 mars à 10h

Escale migratoire au marais des Ponts d'Ouve

⌚ 2h

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

Mercredi 9 avril à 10h

Sortie adaptée dans le marais ⌚ 3h

A l'occasion des journées nationales Tourisme et Handicap, participez à une sortie adaptée sur le site des marais des Ponts d'Ouve, site aménagé et labellisé permettant l'accessibilité en plein cœur de la zone humide. Accompagné d'un animateur nature, cette animation est proposée aux personnes en situation de handicap visuel et moteur et sera ouverte, en fonction des places disponibles à tous.

Dimanche 20 avril à 10h

À la rencontre des oiseaux nicheurs ⌚ 2h

Partez avec un animateur sur l'espace naturel sensible des marais des Ponts d'Ouve, découvrez les oiseaux nicheurs des zones humides.

Dimanche 4 mai à 15h

Dans le cadre de l'opération
« Fréquence grenouille » ⌚ 2h

Découvrir le peuple des mares

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

Dimanche 18 mai à 10h

Laïche des rives, menthe aquatique...
découvrir les plantes sauvages ⌚ 2h

Aux abords des fossés et des mares, le long des rivières, les plantes se répartissent à proximité de l'eau. Mais comment s'organisent-elles ? Pour en savoir plus, enflez une paire de bottes et partez avec un animateur en sortie de terrain.

Dimanche 20 juillet et dimanche 24 août à 14h30

Randonnée pédestre ⌚ 2h

Un animateur vous attend pour emprunter les 5,5 kilomètres de sentiers de l'ENS des marais des Ponts d'Ouve. Ce parcours vous permettra de découvrir le patrimoine naturel des lieux et la diversité des milieux : prairies, plan d'eau, fossés, roselière... Une nouvelle exposition photographique sera disposée sur l'ensemble du parcours, de quoi motiver les petits marcheurs.

Vendredi 25 juillet et vendredi 8 août à 14h30

La nature et ses trésors

À partir de 6 ans ⌚ 2h

Profitez des vacances en famille pour percer les secrets des plantes et des arbres des marais. Vous serez initié à la fabrication de petits objets buissonniers.

Vendredi 1^{er} août à 7h

Les marais à l'aurore ⌚ 2h

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

Dimanche 21 septembre à 10h

Dans le cadre des Journées européennes
du patrimoine

Randonnée pédestre ⌚ 2h – 5,5 km

Un animateur vous attend pour emprunter un parcours sur l'ENS des marais des Ponts d'Ouve. Cette sortie vous permettra de découvrir le patrimoine naturel des lieux et la diversité des milieux : prairies, plan d'eau, fossés, roselière... Un rendez-vous pour les marcheurs curieux de nature !

Jedi 23 octobre et jeudi 30 octobre à 14h30

Des plantes et des crayons

À partir de 6 ans ⌚ 2h

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

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

