



Départ : parking de Marmande (via D6E1, Lacanau Océan)

Le départ de la balade est signalé par un panneau explicatif ①. Suivez le chemin au milieu des pins et des arbousiers ②.

A l'endroit où la piste cyclable traverse le chemin, un banc est à votre disposition ③. Poursuivez tout droit sur le sentier de sable.

A l'intersection, continuez en direction du "Circuit Etang de Cousseau" ④. Vous arrivez à un carrefour. Abandonnez le chemin de sable et longez la piste cyclable, en suivant le panneau "Etang de Cousseau" ⑤. Le parcours serpente au milieu de la forêt ⑥.

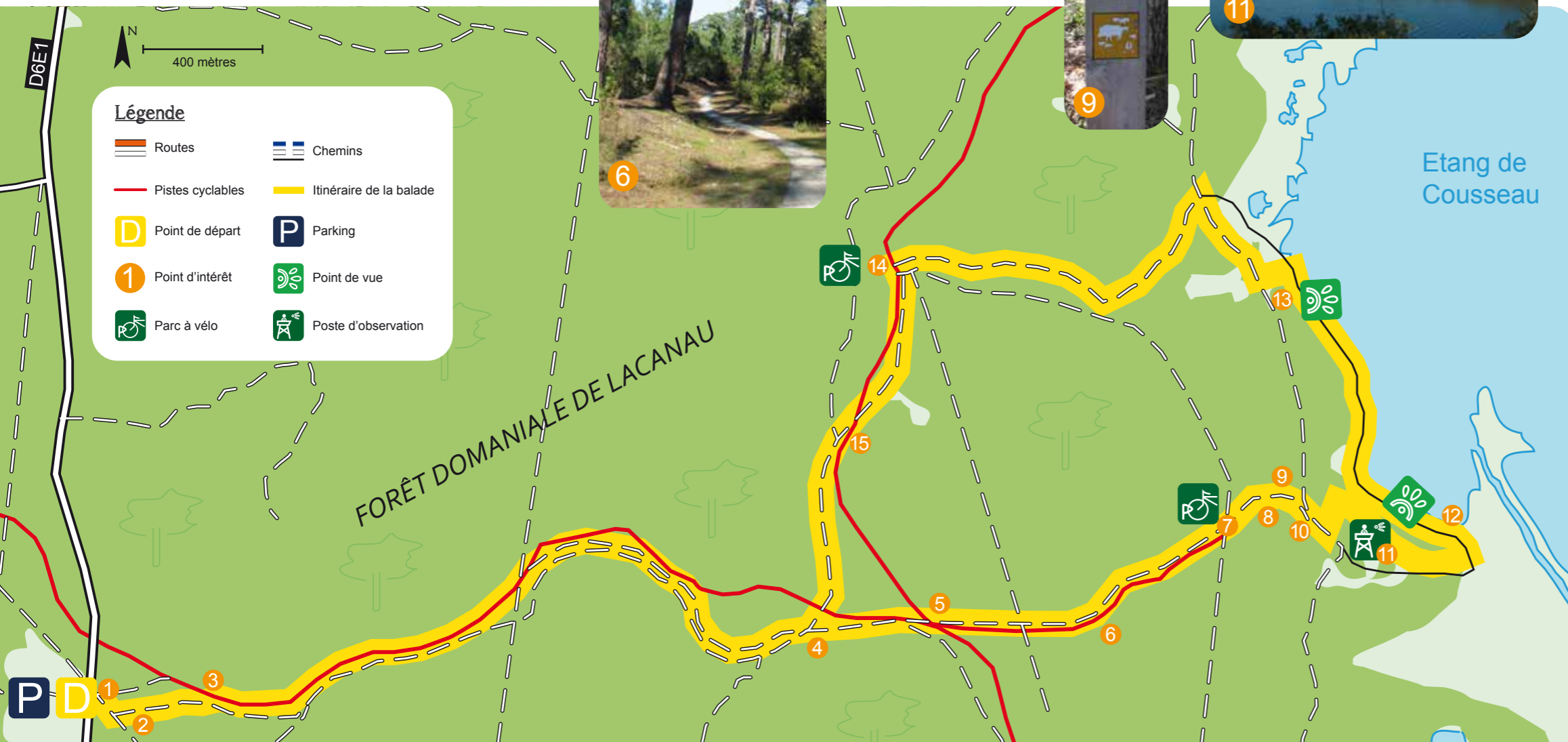
Vous atteignez l'entrée de Lesperon, disposant d'un parc à vélos ⑦. La boucle du sentier d'interprétation débute ici. Un panneau vous présente l'ensemble du parcours ⑧. Vous découvrez les premières bornes de bois illustrées ⑨.

Vous évoluez sur des dunes anciennes boisées d'arbousiers, de Chênes verts... ⑩.

Au bas de la dune, tournez à droite. Montez en direction du point de vue de l'étang de Cousseau ⑪. Suivez le chemin qui redescend vers les rives de l'étang ⑫.

Vous atteignez la clairière, bordée de roseaux ⑬. Traversez-la pour continuer vers la droite. Vous arrivez à l'entrée de Règue-Verte ⑭.

Partez à gauche pour vous engager sur le chemin du retour jalonné de panneaux indiquant le parking de Marmande ⑮.



## À ne pas manquer...

### La Réserve Naturelle de l'étang de Cousseau

La Réserve Naturelle de l'étang de Cousseau est un site classé depuis 1976. D'une surface de 830 ha, elle présente des entités paysagères typiques des Landes de Gascogne : pinède, dunes anciennes, barins (nom gascon local pour désigner une zone intradunaire humide, spécifique des dunes anciennes, recelant une biodiversité exceptionnelle), étangs et marais. Sa gestion est assurée par la SEPANSO, une fédération régionale d'associations de protection de la nature et de l'environnement. Il est possible de visiter la réserve librement ou dans le cadre de visites guidées classiques ou thématiques (sur les traces de la Loutre, observation de la Grue cendrée, histoire et rôle des vaches Marines etc.).



### La vache Marine Landaise

Pendant plusieurs siècles, des petites vaches sauvages ont vécu librement sur notre littoral. Race locale, d'origine très ancienne, elles transhumaient librement en fonction des saisons, entre les zones humides situées à l'intérieur des terres et le cordon dunaire. Réintroduites sur la Réserve en 1990, elles font l'objet aujourd'hui d'un programme de conservation spécifique. L'été, le bétail se déplace dans le marais et broute les jeunes pousses de Bouleaux, Molinies et Bourdaines. L'hiver, il pâture dans les barins. Ainsi, les vaches deviennent les alliées de la restauration du marais en freinant la végétation envahissante.



### La Grue cendrée

Cet oiseau migrateur qui niche dans le Nord-Est de l'Europe, arrive chaque année par milliers pour hiverner sur la Réserve Naturelle de l'étang de Cousseau. Du haut de ses 1m30 environ, la Grue cendrée est, sans contexte, notre plus grand échassier européen. En vol, on la repère à son cri de « trompette », qui lui a d'ailleurs donné son nom. En effet, le nom de la grue est une onomatopée de son cri, et cela dans beaucoup de langues. Les Grues cendrées sont visibles sur la réserve du mois d'octobre au mois de février.



## Quelques règles à respecter sur le circuit

Nos amis les chiens, tenus en laisse sur l'ensemble du parcours, sont autorisés.

Les vélos étant interdits à l'intérieur de la Réserve, un parc à vélos est mis à votre disposition à l'entrée de Lesperon (à 3km de la route).

N'oubliez pas que vous êtes dans un environnement fragile et protégé : restez sur les chemins balisés. Camping, feu, pêche, chasse et cueillette sont interdits.

Recommandations pratiques : prévoir des chaussures de marche, boisson et couvre-chef. Les insectes font partie de la biodiversité mais peuvent être gênants. Pensez-y (manches longues, répulsifs...)

Facile  
7 à 8 km  
2h



Le sentier de la Réserve Naturelle de l'étang de Cousseau

LACANAU

## Office de Tourisme de Médoc Océan

- Lacanau Océan  
Place de l'Europe  
Ouvert toute l'année
- Carcans-Maubuisson  
127 avenue de Maubuisson  
Ouvert d'avril à mi-septembre
- Hourtin Ville  
1 route de Lachanau  
Ouvert d'avril à mi-septembre
- Hourtin Plage  
Place Fourès  
Ouvert en juillet-août

Téléphone : +33 (0)5 56 03 21 01  
Web : [www.medococean.com](http://www.medococean.com)  
Courriel : [info@medococean.com](mailto:info@medococean.com)

Visitez le site de l'Office de Tourisme



Réalisation : Pays Médoc, UTM - Edition n°1-2014  
Design : MTV Paulliac  
Textes : OT Médoc Océan / Yann Toutain - RNN  
Etang de Cousseau - SEPANSO  
Photos : OT Médoc Océan / Djé-1moment-timage / Alain Béguerie / Yann Toutain - RNN Etang de Cousseau - SEPANSO  
Carte : N. Monseigneur Pays Médoc  
Ce document est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.

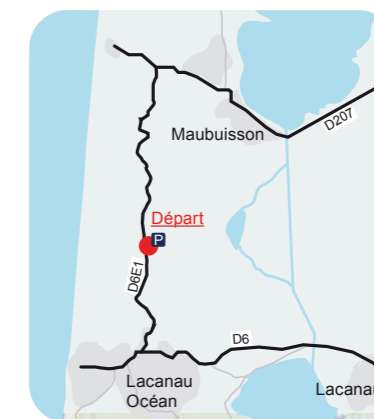
## Le sentier de Cousseau

Accessible en vélo ou à 3 km à pied depuis le parking de Marmande, la Réserve Naturelle est dotée d'un belvédère offrant une vue imprenable sur l'étang et le marais, ainsi que d'un sentier d'interprétation. La forêt qui a peuplé ces dunes anciennes (formées entre l'an 500 et l'an 1000 après J-C) est constituée de Chênes verts et Pédonculés ou encore d'Arbousiers. Des vaches Marines pâturent et conservent le milieu ouvert, alors que l'étang et le marais servent de refuge à des dizaines d'espèces faunistiques et floristiques.

## Fiche technique

Distance à parcourir : 7,5 km  
Durée : 3 h  
Difficulté : facile, praticable en toute saison  
Coordonnées GPS du point de départ (degrés décimaux) : 45.03540, -1.17549

## Se rendre au point de départ



Depuis Lacanau Océan, empruntez la D6E1 en direction de Carcans-Maubuisson.

Vous pouvez stationner votre véhicule sur le parking de la réserve, au lieu-dit Marmande.

Des pistes cyclables permettent également de rejoindre l'entrée du site (un parc à vélos est à votre disposition à l'entrée de Lesperon).

## Le balisage

Retrouvez des panneaux signalétiques tout le long de votre parcours et des bornes en bois illustrées au niveau du sentier d'interprétation. Ces bornes vous présentent les principales espèces animales et végétales de la Réserve Naturelle en fonction des paysages où elles-ci vivent. Les paysages sont différenciés par une couleur spécifique.

Un livret d'accompagnement édité par la SEPANSO est en vente à l'Office de Tourisme Médoc Océan au tarif de 2€.



## A découvrir aux alentours...



Venez résoudre l'énigme de la bergerie engloutie avec 3X et Broussaille

Munis d'un plan, d'un smartphone ou d'une tablette, vous collecterez les indices à l'occasion d'une balade en milieu naturel, tout en découvrant l'histoire, le patrimoine, la faune et la flore de Carcans-Maubuisson. 1

La boucle cyclable du Lion  
Un circuit de 18km 2

Les topoguides des balades à proximité  
Des balades à Lacanau 3, Carcans-Maubuisson 4 et Hourtin 5

