FACE AUX PHOQUES

POINTE DU HOURDEL, BAIE DE SOMME

Drôle de balade qui commence à marée basse par un face à face avec les phoques veaux-marins. La plus grande colonie française est en baie de Somme. Alors vous profitez de l'opportunité et commencez le parcours assis, sur le sable. Vous sortez les jumelles, partagez leur jouissance de vivre. Vous plongez votre regard dans leur visage noir, un brin mélancolique et tellement humain. Un lapin bondissant hors de la dune vous entraîne vers les buissons d'argousiers où se cache la bécasse. Plus loin dans les « crochons », ces dépôts de galets qui fixent le rivage, un gravelot à collier interrompu aussi beige que le sable entame un sprint à toutes jambes. L'extraction du gravier a ouvert des plans d'eau où des bandes de grands cormorans viennent se reposer en compagnie de cygnes. Passé le village, la pointe du Hourdel vous offre la baie entière et vous rêvez de la survoler comme tous les migrateurs, pinsons ou oies du nord, pour goûter pleinement le jeu du sable et de l'eau dans l'immensité de la baie.

Le ramassage des galets

Au siècle dernier, les galets du Hourdel étaient ramassés à la main. Chauffés à haute température dans des fours spéciaux, ils forment la cristobalite qui, une fois broyée, donne une poudre blanche siliceuse aux nombreux débouchés industriels (la porcelaine notamment).

DIFFICULTÉ
NIVEAU 2

PARCOURS
3 HEURES

DISTANCE
8 KM

L'INTIMITÉ DU CANAL DE LA SOMME

SAINT-VALERY-SUR-SOMME, VIMEU

Le long du canal de la Somme, voici une première rencontre avec le Vimeu. Ce plateau crayeux vient tutoyer l'estuaire de la Somme. Pays de petits bois, de ruisseaux tortueux, de prairies et languettes cultivées, de marais aux limites indécises, il bute sur le canal d'Abbeville à Saint-Valery qui sépare ce paysage mosaïque du fleuve. Au gré des marées hautes, vous observez les cormorans en pêche dans le port de Saint-Valery aux façades colorées. Jour de chance, un phoque veau-marin vous salue. Des bateaux de tourisme passent, des foulques macroules fuient sur le canal. De beaux chênes et hêtres se cachent dans les bois de Neuville tapissés de fougères. Traversant l'Avalasse, vous admirez les vieux saules « têtards » et profitez du babil des fauvettes du marais. Merles, pies et pigeons vous ramènent à bon port, celui de Saint-Valery.

La foulque macroule aime les eaux calmes. Observez-la, vous trouverez des détails amusants sur cet oiseau étrangement adaptés à la vie aquatique ! Plongeons poussifs, pattes énormes…

Le canal de la Somme, moteur économique

Entamé en 1786, achevé en 1835, le canal de la Somme fut tracé en ligne droite sur 15 kilomètres pour raccourcir la navigation de commerce jugée trop lente et incertaine le long des méandres du fleuve. Il conservera une activité marchande jusqu'à la fin du XIXe siècle.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 1

PARCOURS
3 HEURES

DISTANCE
10,5 KM

LA SYMPHONIE DES GRUES

LAC DU DER, CHAMPAGNE

Au pays du Der, la plaine marécageuse s'est muée en lac, la plus grande retenue d'eau de France, pour le bonheur des oiseaux et des saules qui profitent des vasières sur ses rives sinueuses. Vous montez sur la digue près du Port de Nemours un soir d'automne. Le lac est bas. Les saules perchés sur leurs racines échasses vous rappellent les palétuviers. D'innombrables canards barbotent sur la vase, d'autres au large dorment ou plongent. Vous marchez entre lac et forêt. Des volées de pigeons ramiers migrateurs, en quête d'un dortoir sûr, se laissent tomber dans les frondaisons de chênes magnifiques. Une rumeur surgit au loin. Des centaines de grues gagnent les vasières pour y passer la nuit. À peine le temps d'observer le pygargue, un poisson dans les serres, les voilà par milliers dans un vacarme assourdissant. Grandiose spectacle, chaque soir renouvelé qui confine au sublime quand, un jour de mars, l'appel du grand nord les emporte d'un même élan.

Le vol des grues cendrées est un moment magique.

Lac artificiel mais patrimoine naturel

Le lac du Der, achevé en 1974, protège Paris des inondations de la Marne. La faune y est très diversifiée notamment les libellules, amphibiens et mammifères. Le lac accueille en hiver des milliers d'oiseaux d'eau. Il est inscrit au réseau européen des sites Natura 2000.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 1

PARCOURS
2 HEURES 30

DISTANCE
9 KM

L'ENFER EN VERT ET LE PARADIS

PORT-CROS, HYÈRES

Envie d'une cavalcade entre mer et forêt ? Destination Port-Cros. Sur cette île sauvage, une chapelle, une école, une poste, un café et la Maison du parc national. Rien d'autre d'humain cinq mois de l'année. Environ 35 âmes habitent là dans une crique, le reste appartient à la forêt et à la mer, aux oiseaux et aux tortues, aux geckos et aux mérous. D'une crête, d'une crique, d'un cap, le regard cherche l'horizon à travers les frondaisons de chênes verts. Chaque ouverture révèle des points de vue intimes ou infinis. Entre-temps, la forêt vous dévore, les arêtes de rocher vous bousculent, la Grande bleue vous inonde de bonheur. Vous êtes prêt pour une seconde balade : le sentier sous-marin de la pointe de la Palud.

Le grand dauphin aime suivre ou devancer le sillage des bateaux en s'amusant dans les vagues. La compagnie de l'homme ne l'effraie pas, bien au contraire. Certains individus très familiers, appelés « dauphins ambassadeurs », viennent au contact des plaisanciers et des baigneurs dans des endroits très fréquentés.

Pelagos, sanctuaire marin

Pour sa richesse en Cétacés (dauphins, baleines, cachalots), le Nord-Ouest de la Méditerranée est protégé depuis 2002 sur 87 500 km^2. Dans cet immense espace marin exposé à un trafic maritime intense, à la pêche industrielle et à de nombreuses pollutions, la France, l'Italie et la Principauté de Monaco diversifient les actions de protection (études, réglementation, sensibilisation du public) en faveur de ces mammifères marins, étranges et attachants compagnons de nos voyages et de nos rêves.

VAISSEAU DE PIERRE ET DE LUMIÈRE

ARCHIPEL DU FRIOUL, MARSEILLE

Au large de Marseille, cette escadrille d'îles blanches flotte sur l'horizon comme un appel à déserter le continent. Falaises érodées ou cavités dans la roche, ruines de fortifications ou sémaphore fièrement dressé, végétation rabougrie ou floraisons éclatantes, souffle du large ou complainte nocturne des puffins, tout ici raconte l'histoire d'un archipel aujourd'hui intégré au cœur du Parc national des Calanques. L'escapade insulaire débute en ferry. Arrivé sur Pomègues, l'itinéraire vous mène d'un flanc à l'autre d'une crête rocailleuse, aride, ingrate, terriblement belle. Ne pleut-il jamais ici ? Le sentier offre des passages abrités du vent d'autres plus exposés, de vastes horizons et des calanques intimes, des lieux de baignade et autant d'atmosphères insoupçonnées depuis le port du Frioul aux allures de petite station touristique où l'on tarde plus que de raison.

L'astragale de Marseille

Cette légumineuse très épineuse à feuillage gris cendré et à petites fleurs blanches est surnommée le « coussin de belle-mère ». Sa distribution littorale est restreinte et ses effectifs estimés à 7 000 pieds en France dont 4 000 sur le Frioul. L'avenir de cette population vieillissante, exposée aux polluants par les embruns, est préoccupant.

PANORAMA SUR LES ÎLES

BARCAGGIO, CAP CORSE

Le sentier des douaniers au nord du Cap Corse permet de marcher sur le sable puis de gagner une hauteur d'où la vue sur la mer révèle les chapelets d'îles. La plage est immense, couverte des feuilles de posidonies arrachées et roulées en boules par le flot. Sur le sable, le livre des traces raconte le passage d'un insecte, d'un goéland, d'un lézard… Côté terre, la bruyère multiflore aux fleurs rosées se mêle aux arbousiers, aux cistes, aux romarins en un maquis dense, refuge pour les fauvettes et pie-grièches. La piste mène à la tour d'Agnellu repère d'importance sur ces côtes truffées de récifs. Le paysage confine au grandiose juste au-dessus, à la Cima di a Campana qui réserve un panorama d'une rare amplitude et une foison d'îles qu'on se plaît à identifier : Giraglia, Finnochiarola, Capraia, Elbe.

Un cap, une espérance

Pour les oiseaux migrateurs, un cap c'est l'espérance d'une traversée réussie. Et pour les ornithologues un lieu d'observation privilégié. Au Cap corse, ils installent leurs compteurs et longues-vues de mi-avril à mi-mai. Leur mission : estimer le flux des oiseaux de passage et son évolution au fil des ans.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 2

PARCOURS
2 À 4 HEURES

DISTANCE
6 KM

L'INTIMITÉ DU CANAL DE LA SOMME

SAINT-VALERY-SUR-SOMME, VIMEU

Le long du canal de la Somme, voici une première rencontre avec le Vimeu. Ce plateau crayeux vient tutoyer l'estuaire de la Somme. Pays de petits bois, de ruisseaux tortueux, de prairies et languettes cultivées, de marais aux limites indécises, il bute sur le canal d'Abbeville à Saint-Valery qui sépare ce paysage mosaïque du fleuve. Au gré des marées hautes, vous observez les cormorans en pêche dans le port de Saint-Valery aux façades colorées. Jour de chance, un phoque veau-marin vous salue. Des bateaux de tourisme passent, des foulques macroules fuient sur le canal. De beaux chênes et hêtres se cachent dans les bois de Neuville tapissés de fougères. Traversant l'Avalasse, vous admirez les vieux saules « têtards » et profitez du babil des fauvettes du marais. Merles, pies et pigeons vous ramènent à bon port, celui de Saint-Valery.

La foulque macroule aime les eaux calmes. Observez-la, vous trouverez des détails amusants sur cet oiseau étrangement adaptés à la vie aquatique ! Plongeons poussifs, pattes énormes…

Le canal de la Somme, moteur économique

Entamé en 1786, achevé en 1835, le canal de la Somme fut tracé en ligne droite sur 15 kilomètres pour raccourcir la navigation de commerce jugée trop lente et incertaine le long des méandres du fleuve. Il conservera une activité marchande jusqu'à la fin du XIXe siècle.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 1

PARCOURS
3 HEURES

DISTANCE
10,5 KM

LA SYMPHONIE DES GRUES

LAC DU DER, CHAMPAGNE

Au pays du Der, la plaine marécageuse s'est muée en lac, la plus grande retenue d'eau de France, pour le bonheur des oiseaux et des saules qui profitent des vasières sur ses rives sinueuses. Vous montez sur la digue près du Port de Nemours un soir d'automne. Le lac est bas. Les saules perchés sur leurs racines échasses vous rappellent les palétuviers. D'innombrables canards barbotent sur la vase, d'autres au large dorment ou plongent. Vous marchez entre lac et forêt. Des volées de pigeons ramiers migrateurs, en quête d'un dortoir sûr, se laissent tomber dans les frondaisons de chênes magnifiques. Une rumeur surgit au loin. Des centaines de grues gagnent les vasières pour y passer la nuit. À peine le temps d'observer le pygargue, un poisson dans les serres, les voilà par milliers dans un vacarme assourdissant. Grandiose spectacle, chaque soir renouvelé qui confine au sublime quand, un jour de mars, l'appel du grand nord les emporte d'un même élan.

Le vol des grues cendrées est un moment magique.

Lac artificiel mais patrimoine naturel

Le lac du Der, achevé en 1974, protège Paris des inondations de la Marne. La faune y est très diversifiée notamment les libellules, amphibiens et mammifères. Le lac accueille en hiver des milliers d'oiseaux d'eau. Il est inscrit au réseau européen des sites Natura 2000.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 1

PARCOURS
2 HEURES 30

DISTANCE
9 KM

LE CIRQUE AUX MOUTONS

CIRQUE DE TROUMOUSE, GAVARNIE

Troumouse est l'un des majestueux cirques qui font la réputation des Pyrénées. L'escapade vous entraîne dans sa partie est, la moins fréquentée. Rude effort le long du ruisseau d'Aguila pour gagner la cabane du même nom à près de 2 000 mètres d'altitude. L'aisance des marmottes dans ces pentes désespère comme la vivacité des lézards des murailles mais les senteurs de serpolet vous vivifient. Des névés vous accueillent, quelques isards pâturent en vous lorgnant du coin de l'œil et cela vous réjouit. Le cirque se déploie devant vous. Sous les grandes barres rocheuses des centaines de moutons broutent paisiblement. Au piton rocheux dit la tour de Lieusaube, un aigle royal plonge à la verticale, vous balayez le ciel de vos jumelles en quête d'un gypaète. Pris par la sérénité de l'alpage, vous hésitez à suivre le cincle, ce merle des torrents, qui file vers la vallée.

Sur les pelouses du cirque, le traquet motteux est abondant. La femelle est plus terne que le mâle, mais tous deux arborent un croupion blanc bien visible lorsqu'ils sont en vol.

L'herbe qui pique

Les espèces de graminées sont réputées difficiles à reconnaître. Mais le « gispet », est une fétuque aux feuilles piquantes, vite identifiée au moment de s'allonger pour une sieste ! Elle affectionne les sols siliceux acides et ne pousse que dans les Pyrénées.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 3

PARCOURS
4 HEURES

DISTANCE
11 KM

DÉNIVELÉ
600 M

VUE SUR CRÊTES ET VUE SUR MER

LAC DE CODOLE, VALLÉE DU REGINU

Depuis le lac de Codole, il est possible de s'élever vers les crêtes comme le milan royal, au pays de la reine (« regina » en corse) et découvrir la vallée du Reginu. Sur les berges du lac de Codole, des poules d'eau picorent et des colverts barbotent. Cachées dans le maquis, les fauvettes mènent la sarabande de leurs cris en rafales de mitraillettes. S'asseoir et attendre. Curieuses, elles vont sortir à découvert… quelques secondes à ne pas rater ! Vous montez vers la crête de Santa Reparata. Les milans vous surveillent, vous approchent, vous accompagnent. Laisser faire. L'un d'eux vire sur l'aile à moins de 50 mètres ! Spectacle garanti. Après la vue sur les crêtes, le Monte Grossu compris et les villages perchés environnants, vous atteignez les portes de Monticello. Cette fois vue sur mer. Rafraîchi, vous dévalez parmi les amandiers, dépassez un ancien moulin à huile et vous laissez ramener vers Codole, dans la fraîcheur du Reginu, au chant des rossignols.

Le lac de Codole

Aménagé en Haute-Corse, au début des années 1980, pour les besoins en eau potable et agricole de la Balagne, le lac est riche de nombreuses espèces (canards en hiver, truite fario, anguille, tortue cistude…). Il est classé en site Natura 2000.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 1

PARCOURS
4 HEURES

DISTANCE
11 KM

KAKUETTA, VOYAGE SOUS L'ÉQUATEUR

SAINTE-ENGRÂCE, GORGES DE KAKUETTA

Au cœur du Pays basque, les gorges sauvages de Kakuetta, offrent tous les ingrédients d'un voyage amazonien avec gorges, végétation luxuriante, lac turquoise, cascade vertigineuse, suintements omniprésents et atmosphère saturée d'humidité. Vous faites un aller-retour dépaysant au fond d'un canyon profond, étroit parfois de quelques mètres, difficilement accessible s'il n'était aménagé de passerelles et de mains courantes. Deux kilomètres en compagnie des mousses plaquées sur les rochers du torrent, des fougères accrochées aux parois, des frênes qui s'élancent vers la lumière. Et pour finir, la splendide chute d'eau de 20 mètres décoiffe et rafraîchit s'il en était besoin. Imprégné de l'ambiance, vous herborisez au retour et appréciez le bleu de l'aconit, le jaune d'un pavot, le grenat d'un géranium, scrutez les rives en quête de l'étrange desman, cette musaraigne à fin museau des torrents pyrénéens. Vous en oubliez les vautours dans la tranche de ciel bleu au dessus de votre tête.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 1

PARCOURS
2 HEURES

DISTANCE
4 KM

UNE FAIM DE RAPACE

BUTTE À GUAY, FONTAINEBLEAU

Avec 25 000 hectares, le massif forestier de Fontainebleau est l'un des plus grands de France. Parsemé de rochers aux formes évocatrices comme celui de l'Éléphant, c'est dans sa partie nord-ouest que cette balade vous emmène. Et comme les rapaces y sont nombreux, il faut rejoindre les points de vue dès l'aube avec l'envie d'en observer le maximum. Cela démarre bien car une chouette-hulotte ulule encore au lever du jour. Passée une parcelle de châtaigniers autrefois exploitée en bois de chauffage, un hou-hou plaintif signale la présence d'un hibou moyen-duc, difficile à observer au cœur des frondaisons de pins. Sur la route, un épervier slalome comme un skieur entre les branches. Au rocher de Cassepot, le point de vue sur la forêt vous révèle le vol acrobatique et aérien d'une bondrée en parade tandis qu'une buse piaule non loin. Dans une clairière, vous cherchez le faucon crécerelle, facilement repérable à son vol de chasse, sur place, en « Saint-Esprit ». Il est là ! L'aboiement sec d'un chevreuil salue votre réussite.

Le faucon crécerelle surplombe les lieux. Son vol sur place, est très caractéristique. Il chasse les campagnols, les moineaux et les insectes. Lorsqu'en été les fourmis ailées prennent leur envol par milliers, il est au rendez-vous. Observez-le, les acrobaties auxquelles il se livre pour capturer ces insectes sont un vrai spectacle.

D'où viennent les pins sylvestres de la forêt de Fontainebleau ?

C'est Achille de Bois d'Hiver, forestier du roi entre 1830 à 1848, qui a fait planter les pins, afin de faire disparaître les landes de la forêt. Les graines étaient préparées à la Faisanderie de Fontainebleau.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 1

PARCOURS
2 HEURES

DISTANCE
6 KM

VIVE LA VIE

CHEMIN DES DAMES, VALLÉE DE L'AILETTE

Sur le Chemin des Dames, dans la petite vallée de l'Ailette, la nature rappelle, en reprenant ses droits, que la vie est plus forte que la folie meurtrière des hommes. Vous montez d'abord d'un pas lourd sur le plateau de Neuville escorté par les chênes, les charmes, les tilleuls. Au sentier de l'Azuré, papillon bleu-nacré, vous croisez une troupe d'orchidées dressées comme de petits hommes casqués sur le « savart », une pelouse sèche autrefois pâturée. Ici et là les genévriers se serrent les coudes et tentent de cicatriser cette plaie de l'histoire. Vous descendez vers Chermizy derrière une pie-grièche et surprenez la plainte aérienne d'une buse au-dessus de l'abbaye de Vauclair. Vous atteignez le plan d'eau de l'Ailette où canards, grèbes et poules d'eau s'ébattent gaiement. D'une pelouse inondée, un vanneau s'élève d'un vol fou en zigzag. Écoutez-le ! Il crie que le printemps est là et vaut d'être vécu...

Le fuligule milouin vogue sur les eaux de l'Ailette. Contrairement à ses cousins dits de surface, ce canard plonge dans l'eau pour se nourrir. Il peut être végétarien ou même omnivore.

Le Chemin des Dames

La Tour Observatoire de 20 mètres de haut, érigée près de Craonne, donne une perspective unique sur les paysages du Chemin des Dames où, lors de l'offensive du printemps 1917, cent mille hommes périrent en quelques jours sous la mitraille et les obus.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 1

PARCOURS
3 HEURES

DISTANCE
10 KM

LES RECONVERSIONS D'UN MARAIS

GRAND CASTELOU, ÉTANG DE BAGES-SIGEAN

Le sentier se déroule entre eau douce et eau salée. L'histoire des paysages au domaine du Grand Castelou est caractéristique des mutations ayant affecté les zones humides du littoral languedocien. Ici, vous êtes à la porte des marais du Narbonnais face à l'étang de Bages-Sigean. Ce marais fut d'abord exploité en salin puis converti en vignoble… lors de la crise du phylloxéra des années 1880 ! Ici comme en Camargue, la possibilité de noyer la vigne permettait de lutter contre l'insecte qui la ravageait. L'essor de la riziculture après guerre va remodeler le domaine des années 1950 à 1960 avant une déprise agricole qui redonnera sa place au marais et au pâturage. Au fil des pas, flamants, salicornes, vannes, canaux, saules têtards, vous racontent ces mutations.

Vogue la péniche

Le Grand Castelou est le siège d'un conservatoire maritime et fluvial qui restaure des bateaux historiques dans le cadre de chantiers d'insertion. À son actif, la restauration de la péniche en bois « Marie- Thérèse ». Construite en 1855, elle a servi au transport du vin et est aujourd'hui le plus vieux bateau fluvial européen navigant.

DIFFICULTÉ
NIVEAU 1

PARCOURS
2 HEURES

DISTANCE
2 KM