



### 5 Au cœur de la mare

Rejoignez la mare pédagogique en longeant la roselière par le remblai du parking. Une passerelle vous y attend pour pénétrer dans la roselière et vous mener à la mare.

Des panneaux pédagogiques sur la roselière et la mare agrémentent le parcours. Prenez le temps de mener l'enquête, et trouvez les réponses aux questions suivantes :

La roselière  
Comment évolue-t-elle sans entretien régulier ?

.....  
.....  
.....

La mare milieu de vie  
Quel est l'animal le plus carnivore de la mare ?

.....  
.....  
.....

La coupe des roseaux  
Que fait-on des roseaux coupés dans l'estuaire de la Seine ?

.....  
.....  
.....

Les habitants de la roselière  
Quel est l'oiseau le plus coloré de la roselière ?

.....  
.....  
.....

L'origine des mares dans l'estuaire  
Quelle activité pratique-t-on la nuit sur de nombreuses mares de l'estuaire ?

.....  
.....  
.....

# Des vasières à la roselière

## Des espions à plumes



Vous serez sûrement observé par des petits oiseaux de la roselière lors de votre passage sur la passerelle. Ce sont les panures à moustaches, les phragmites des joncs et les rousserolles. Vous trouverez des informations à leur sujet sur les panneaux. Mais eux n'y trouveront sûrement pas d'informations sur vous !

### Comment accéder au sentier ?

Stationnement côté Seine-Maritime : parking aire de la Baie de Seine au pied du pont de Normandie  
Stationnement côté Calvados : parking circuit de visite du pont de Normandie.

La salle " l'avocette " est ouverte uniquement le week-end et le mercredi  
Informations et renseignements : 02 35 24 80 01 / 06 32 65 82 22.

LA NATURE REÇOIT VOLONTIERS. EN ÉCHANGE ELLE NE DEMANDE À SES INVITÉS QU'UN PEU DE COURTOISIE ET DE CIVILITÉ... BIEN NATURELLES



Réglementation dans la Réserve Naturelle

### Maison de l'Estuaire

20 rue Jean Caurret - 76600 Le Havre  
Tél : 02 35 24 80 00 - Fax : 02 35 24 80 09  
courriel : communication@maisondelestuaire.org

- 2 km
- 2 h
- facile
- Oudalle / Sandouville / Honfleur

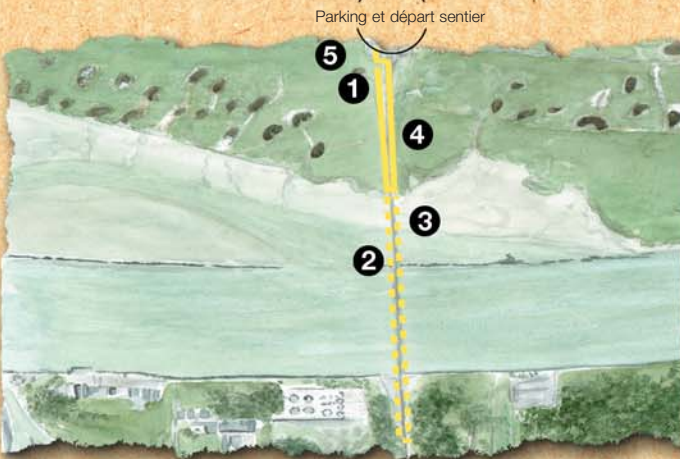
C'est une découverte à la fois ludique et vertigineuse de l'estuaire de la Seine qui vous attend au gré du parcours.

Plusieurs points d'observation adaptés à toute la famille vous sont proposés :

- la salle d'exposition " l'avocette "
- différents points de vue de l'estuaire depuis le pont de Normandie
- la mare pédagogique

cartographie actualisée : Maison de l'Estuaire - cartographie graphique de l'association : PNEU / de Honfleur - en dit plus : Maison de l'Estuaire, sans mention cartographique : Tabac - images / tous droits réservés.

Tout au long de votre promenade, suivez le logo qui balise le sentier.



Parking et départ sentier

5

1

4

3

2

## 1 Les trésors de l'avocette

En passant par la salle d'exposition l'avocette, vous serez sans aucun doute plongé dans l'univers d'un territoire de contrastes situé entre fleuve, terre et mer. De nombreuses révélations sur les secrets de l'estuaire de la Seine vous attendent : son histoire, sa réserve naturelle et ses usagers, etc...

Un(e) animateur/trice vous y accueillera pour répondre à vos interrogations. (voir renseignements à la fin de cette fiche)



### A découvrir ...

De petits habitants de l'estuaire en séjour dans l'aquarium de la salle d'exposition

### Au choix

Partez vers la Seine en empruntant le chemin pavé longeant la roselière et dirigez vous vers le point 3 pour effectuer le sentier. Si vous avez décidé de traverser le pont, rendez-vous au point 2 pour un parcours plus sportif.

## 2 Enjambez l'estuaire !

Le chantier du pont de Normandie s'est déroulé de 1988 à 1995. Jusqu'en août 2004, c'était le plus long pont à haubans européen. C'est maintenant le pont de Rion-Antirion en Grèce qui détient le record avec une longueur de 2883 m.

Du haut du pont vous aurez une vue grandiose sur l'embouchure de la Seine.

## Pense-bête sur la Seine

- Longueur : 776 km
- Débit moyen : 500 m<sup>3</sup> par seconde
- Prends sa source sur le plateau de Langres en Haute-Marne
- Superficie du bassin versant de la Seine : 79 000 km<sup>2</sup>

Vous passez maintenant en Basse-Normandie dans le département du Calvados. Après une pause bien méritée, amorcez votre retour par la rive est du pont. Au passage l'étendue du territoire de la réserve naturelle ne manquera pas de vous impressionner : elle s'étire à l'est jusqu'au pont de Tancarville. Celui-ci est d'ailleurs visible par temps dégagé.

## 3 Le garde-manger de l'estuaire.

A marée basse, un milieu caractéristique de l'estuaire se découvre à vous. Il s'agit de la vasière où vous aurez l'occasion d'observer des oiseaux très occupés à fouiller la vase à la recherche de vers, mollusques et autres crustacés.

Le tadorne raffole par exemple des petits mollusques nommés hydrobies présents à la surface de la vase. Quand au courlis cendré, il attrape les vers de vase avec son long bec courbé vers le bas. A marée haute ce sont les jeunes poissons, crabes et autres crustacés qui viennent se nourrir à leur tour de vers, de coquillages, de plancton animal et végétal.



Jean-Pierre Sallou

◀ le courlis cendré



▲ le ver néreis



Jean-Pierre Sallou

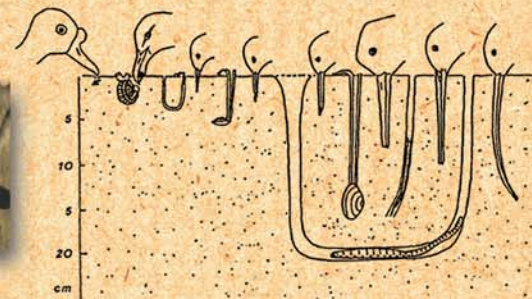
◀ le tadorne de Belon

Chaque oiseau possède un bec adapté à la capture de différentes proies.

des hydrobies ▶



LBE - Université La Rochelle



D'après Houvenaghel

Attention, n'oubliez pas votre paire de jumelles ainsi qu'un peu de patience pour l'observation des oiseaux

## ● Le saviez-vous ?

L'estuaire de la Seine est l'exutoire d'un tiers des rejets industriels et agricoles de la France. Le bassin versant de la Seine représente environ 16 millions de personnes.

## 4 C'est dur la vie de plante !

Des plantes dites halophiles sont observables en limite de vasière. Elles parviennent à vivre dans un milieu difficile (eau salée, forts courants provoqués par le balancement des marées) grâce à quelques adaptations :

- Elles présentent des feuilles épaisses pour éviter l'évaporation et se protéger du sel
- Elles se développent en massifs denses pour retenir les sédiments contenant des sels minéraux.



A ces plantes pionnières succède rapidement le roseau. En vous dirigeant vers le péage, notez l'étendue de son peuplement dans la réserve.

◀ l'aster maritime



l'obione ▶

▼ l'arroche hastée



la salicorne

C'est le cornichon de mer ! La salicorne est récoltée dans les marais salants et prés salés où elle est abondante. (Guérande, baie du Mont St Michel). Préparée avec du vinaigre, elle est délicieuse. Attention la salicorne s'est raréfiée dans notre estuaire, épargnez-la de la cueillette !

● Le saviez-vous ?  
Halophile est un mot d'origine grecque signifiant :  
" Halos " : sel  
" philos " : ami  
Une plante amie du sel !

