

# SEIGNOSSE, L'APPEL DE LA FORÊT

Se ressourcer à l'ombre des pins, partir sur les sentiers ou suivre un cours de nordic yoga sur le sable... À Seignosse, dans les **Landes**, on fait le plein d'expériences sensorielles pour renouer avec la nature

TEXTES ET PHOTOS : PATRICIA MARINI (SAUF MENTION CONTRAIRE)



Traversée par près de 40 kilomètres de sentiers balisés,  
la forêt des Landes est la plus grande d'Europe occidentale

## SACHEZ-LE

**Le genre :** activités nature et bien-être  
**La durée :** de quelques heures à quelques jours  
**Accessibilité :** non  
**Le lieu :** Seignosse, littoral landais

La forêt des Landes est la plus grande d'Europe occidentale. Elle recouvre 70 % du territoire de Seignosse, soit 2500 hectares, traversés par près de 40 kilomètres de sentiers balisés. Pas étonnant que la commune ait souhaité, depuis quelques années, valoriser cette ressource inestimable en la faisant connaître à travers un vaste panel d'activités. À commencer par la visite de la réserve naturelle de l'Étang noir. Fonds vaseux, eaux sombres, végétation luxuriante à l'ombre de la canopée, on évolue ici dans un environnement mystérieux. Et pour cause, il s'agit de la forêt marécageuse originelle des Landes, où aulnes, saules ou noisetiers enchevêtrés dessinent un paysage bien différent des étendues de pins plantées par l'homme.

### TUNNEL VÉGÉTAL

Cet étang, l'un des seuls perpendiculaires au trait de côte, s'est formé naturellement dans un ancien bras de l'Adour avant qu'il soit détourné vers Bayonne au XVI<sup>e</sup> siècle, nous explique Paul Lesiac, l'un des deux guides naturalistes de cette réserve naturelle créée en 1974, classée Natura 2000. Située 13 mètres au-dessus de l'Océan, elle abrite sur 52 hectares plus de 435 variétés de plantes et 310 espèces d'animaux. Accessible à tous en autonomie, la passerelle de découverte surplombe le marécage en traversant une zone de tourbière : une boucle de 1,2 km qui s'approche de l'étang, sans en faire le tour. Dans ce tunnel végétal prolifèrent l'osmonde

royale, une grande fougère, la bourdaine ou des carex centenaires. Côté faune, des espèces emblématiques comme la tortue cistude d'Europe, la loutre, le campagnol amphibie ou la libellule cohabitent avec hérons, passereaux ou rapaces.

Pendant les vacances scolaires, une visite guidée d'une heure et demie donne justement des clefs d'observation pour « montrer ce qui est invisible ». Pour autant, ce havre de fraîcheur, particulièrement recherché l'été par quelque 50 000 visiteurs, ne doit pas faire oublier sa mission première : la conservation et la protection de ce riche patrimoine naturel. L'objectif ici n'est pas « de consommer la nature mais de l'observer sans la déranger », rappelle le guide naturaliste.

### S'ENIVRER DE SONS ET D'ODEURS

Alexia Lamouret vous invite, elle, à ouvrir tous vos sens lors de ses bains de forêt. Avec son association Inspire, elle s'est spécialisée dans les approches sensibles de l'éducation à l'environnement et de reconnexion à la nature. L'idée est de mettre son mental de côté pour ressentir les choses et les percevoir avec un regard d'enfant. Dès l'entrée dans la forêt communale, dont « certains arbres marquent les portes », on se couvre les yeux d'un masque pour s'enivrer de sons et d'odeurs, on enlève ses chaussures pour sentir les aiguilles de pin sous la plante des pieds, et on se laisse guider par un autre membre du petit groupe, pour mieux expérimenter le lâcher-prise. Pendant deux heures environ,



BASSIN  
D'ARCAÇHON



RESTAURANT

L'ESCALE

BODEGA

Notre concurrent...  
Le paradis !

Débarcadère du Cap-Ferret  
Ouvert 7j/7 toute l'année - Service en continu

[www.lescale-restaurant.com](http://www.lescale-restaurant.com)



↳  
Écomarche, sur les plages de Seignosse avec l'association Inspire. On se dépense tout en débarrassant le sable des déchets  
Photo OT (80)



⤴  
Passerelle de découverte qui surplombe le marécage de l'Étang noir. Cette réserve naturelle est un lieu privilégié d'observation de la faune et de la flore



⤴  
Séance de nordic yoga avec Lou-Genna. Les bâtons de marche nordique amplifient les étirements des postures de yoga



Les déchets ramassés seront triés  
et recyclés par des associations  
du territoire

Photo OT (80)

les participants acceptent bien volontiers les exercices individuels ou collectifs proposés, jamais imposés, par Alexia pour tirer bénéfice des molécules positives véhiculées par les arbres, ou donner libre cours à sa créativité. À l'issue de la séance de relaxation finale à l'ombre des pins, on repart apaisé. La jeune femme, qui après une carrière dans l'industrie pharmaceutique a changé radicalement de voie, anime également des écomarchés, les mardis matin de juillet et d'août, sur les plages de Seignosse. On se dépense tout en ramassant les déchets sauvages et marins, qui sont ensuite triés pour être recyclés par des associations du territoire.



Bain de forêt avec Alexia Lamouret de l'association Inspire.  
Les participants se bandent les yeux et se laissent guider  
pour mieux expérimenter le lâcher-prise

Une initiative qui attire toutes les semaines de l'été jusqu'à 30 personnes par session. Preuve que les vacanciers sont aussi prêts à consacrer de leur temps pour préserver l'environnement.

### PLEIN LA VUE ET LES POUMONS

Autre manière d'allier activité physique et bien-être, le nordic yoga combine marche nordique avec des bâtons et postures de yoga. Lou-Genna anime le lundi matin une séance d'une heure quinze, entre forêt, dunes et plages. On commence par s'exercer à caler ses pas sur sa respiration en balançant ses bâtons en rythme, tout en se propulsant vers le haut autant que vers l'avant. Un travail respiratoire qui rend la marche plus active pour favoriser l'effort cardio. Les bâtons servent aussi aux étirements, car « ils permettent d'accroître l'amplitude des mouvements tout en assurant un meilleur équilibre », indique-t-elle. Un bon moyen de démarrer la



journée en en prenant plein la vue et les poumons. La trottinette électrique, plus stable qu'un vélo, s'avère, quant à elle, idéale pour une sortie familiale (à partir de 12 ans) ou entre amis. Utilisée à l'origine pour dévaler les pentes en montagne, elle peut désormais se pratiquer en terrain plat, grâce à sa motorisation, sans toutefois dépasser 25 km/heure. Jonas, moniteur diplômé d'État et fondateur d'Izirider, donne rendez-vous à ses clients au village de vacances Cap Océan, où il les équipe (casque, lunettes, gants), et leur prodigue des conseils pour maîtriser l'engin avant de les piloter sur les pistes forestières. L'occasion de distiller des informations sur la forêt des Landes, sa faune, sa flore ou ses tucs, ces anciennes dunes recouvertes de végétation qui façonnent le paysage. Enfin, pour se détendre après ces efforts, rien de mieux qu'un massage. Aux Chevreuils, camping familial situé dans la pinède, Catherine Penhoat les dispense en plein air, dans un lieu à l'écart au milieu des arbres, avec les oiseaux pour seule compagnie. Un moment de bien-être en prise directe avec la nature. 



**Jonas, moniteur diplômé d'État et fondateur d'Izirider, accompagne une sortie à trottinette électrique**

## ÉCOGESTES

Qu'il s'agisse d'un jeu de piste en forêt pour résoudre en famille des énigmes ou d'un atelier de fabrication de cosmétiques dans une épicerie en vrac, ces animations ont aussi pour vocation de sensibiliser les touristes à l'écologie. La commune accorde le label Tourisme durable aux hébergeurs, écoles de surf, cabanes de plage ou loueurs de vélos qui s'engagent à respecter au quotidien des écogestes et à inciter les vacanciers à les suivre. À commencer par laisser la voiture au garage et lui préférer marche à pied, vélo ou navettes.