



MÉDOC ATLANTIQUE, UN TERRAIN DE JEU XXL

Entre océan, lacs et forêts de pins à perte de vue, Médoc Atlantique offre une grande variété d'activités sportives qui feront le bonheur des adultes comme des plus jeunes. Amateurs ou professionnels, chacun peut s'essayer aux sports de glisse, se challenger entre amis ou encore progresser dans son activité de référence. Pas d'excuses pour ne pas partir à la découverte du sportif qui sommeille en vous dans le merveilleux environnement qu'offre Médoc Atlantique.

TOUS À L'EAU

ENTRE LES VAGUES



La côte Atlantique est LA destination par excellence pour les amateurs de sports nautiques souhaitant allier glisse et vagues.

De Lacanau-Océan au Verdon-sur-Mer, les écoles de surf telles que le HCL ou encore **Fish and Twins** permettent de s'initier ou de se perfectionner aux pratiques du surf ou encore du bodyboard.

Et pour ceux qui souhaitent découvrir le waveski, nouveau sport en vogue sur la côte Atlantique, le **Canoe Kayak Lacanau Guyenne** fait découvrir cette activité offrant un compromis idéal entre glisse et technique.

EN EAU DOUCE



Les lacs de Lacanau et de Carcans-Hourtin offrent des terrains de jeux incroyables pour les mordus d'activités nautiques.

Le **Cercle de Voile de Bordeaux Carcans-Maubuisson** vous emmène sur le plus grand lac d'eau douce de France à bord de leurs catamarans ou de leurs open-skiff. Le moment parfait pour se laisser guider par le vent, tout en étant maître de sa voile.

Le **club de voile Lacanau Guyenne** séduira quant à lui les amateurs de dépaysement lors d'une balade en goélette pour découvrir les charmantes petites îles du lac de Lacanau.



LACS OU OCÉAN : POURQUOI CHOISIR ?

Stand-up paddle, wingfoil ou kite-surf : ces activités caméléons s'adaptent à votre terrain de jeu. Lac ou océan, le spot choisi vous pousse à faire évoluer votre technique.

À Hourtin, chez **Fly Away**, Eric vous fait découvrir sa passion pour le kite-surf tandis qu'à la Pointe du Médoc, au Verdon-sur-Mer, le **Cercle Nautique du Verdon-sur-Mer** vous invite à partir à l'assaut de l'estuaire en stand up paddle.

PROFITER, PEU IMPORTE LA MÉTÉO

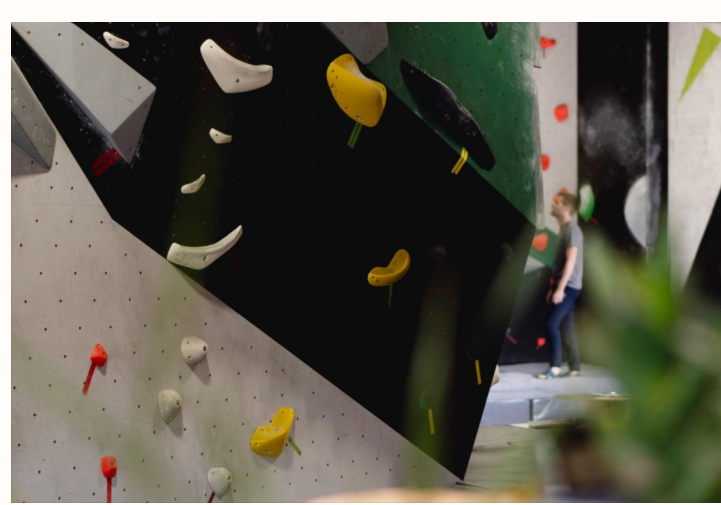
ENSOLEILLÉE



Attrapez vos clubs et direction l'un des trois greens de Lacanau ! Novices et experts arpentent tout au long de l'année des terrains d'exception au cœur de la forêt domaniale canaulaise, à proximité de l'océan, à l'**Exclusiv Golf by Ugolf**, au **Bluegreen Lacanau-La-Méjanne** et au **golf et mini-golf du Baganais**.

Avec les beaux jours, c'est aussi le moment de sortir les cannes à pêche et de taquiner le poisson au bord des lacs de Médoc Atlantique. La **Fédération de Pêche de la Gironde** et **Pêche Animation Médoc**, proposent des initiations et des balades encadrées pour novices ou amateurs.

PLUVIEUSE



Même si les rayons du soleil ne sont pas au rendez-vous, vous trouverez toujours une occupation sportive à Médoc Atlantique. Abritez-vous chez **ST Climbing** à Lacanau et grimpez les 600m² de mur d'escalade. Le bloc se pratique sans harnais et sans corde, permettant de se surpasser sur les sept niveaux régulièrement renouvelés.

Pour les plus téméraires, le **Fight Club** à Carcans-Maubuisson est l'endroit parfait pour les amateurs d'arts martiaux modernes. Entre MMA, grappling, boxe et jiu-jitsu brésilien : les disciplines ne manquent pas pour apprendre à canaliser son énergie dans le respect de son adversaire.

SE RESSOURCER

LA YOGA ATTITUDE



Le yoga se décline sous toutes ses formes à Médoc Atlantique, que ce soit en salle, sur la plage ou sur un paddle : c'est l'occasion de profiter d'un instant rien que pour soi.

L'**Institut Davina**, à Lacanau, est le repère pour les yogistes préférant la salle. Il invite à découvrir trois branches du yoga : le Hatha-yoga, l'Ashtanga Yoga et le Yin Yoga.

Pour une séance en plein air, rendez-vous à Carcans Plage avec **Yoga and Sea** pour une séance sous les pins avec le roulement des vagues au loin.

À Lacanau, sur le lac, **Tengo Frio** propose de pratiquer le yoga sur un paddle : l'occasion de redécouvrir cette activité en pleine nature.

LE BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT



Les sports doux ont aussi le vent en poupe à Médoc Atlantique.

Le shiatsu se pratique par exemple en plein air pour optimiser les bienfaits de ce type de massage à Soulac-sur-Mer avec **Katja Thomsen**.

Aux **Jardins du Tao** à Hourtin, Florence Quillet démontre les bienfaits du Qi Gong sur le souffle et l'énergie lors de cours individuels, collectifs ou de stages... en pleine nature dès que le temps le permet.

DE LA RANDONNÉE À PIED, À VÉLO ET MÊME À CHEVAL

À VÉLO SUR LES PISTES CYCLABLES



Adeptes des longues balades en vélo traditionnel ou électrique : vous êtes au bon endroit !

Avec plus de 400 kilomètres de pistes cyclables entre Le Verdon-sur-Mer et Lacanau, il est impossible de ne pas trouver sa boucle de référence.

Rendez-vous par exemple à **Ericycles** à Soulac-sur-Mer pour louer un vélo et traverser toute la destination en suivant la Véloodyssée. Une activité incontournable lors d'un séjour à Médoc Atlantique qui permet d'associer sortie en vélo et pause baignade pour le plaisir de toute la famille.

À CHEVAL



Pour découvrir Médoc Atlantique d'un nouveau point de vue, rien ne vaut une balade à cheval ! A travers les forêts de pins centenaires ou bien au bord de l'océan, les randonnées équestres offrent un moment au plus près de la nature :

- Chez Lacanau **Équi-Passion**, c'est dans une ambiance familiale que vous créerez de magnifiques souvenirs.
- Au **Centre Équestre de Grayan**, vous trotterez et galoperez le long de la plage pour profiter du doux bruit des vagues.
- Au **Centre Équestre du Cardin**, à Hourtin, vous plongerez dans l'univers équin et apprendrez à communiquer avec votre cheval.

À PIEDS SUR LES CHEMINS BALISÉS



C'est l'heure de chausser ses baskets et de partir dans les pas des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle ou sur le tout nouveau Chemin d'Amador. La voie du littoral, aussi nommée voie de Soulac, traverse la destination sur 96 kilomètres le long de la côte Atlantique et offre un chemin de randonnée ancré dans l'histoire. Profitez du chemin alternatif pour découvrir la Chapelle Saint-Jean-Baptiste à Grayan-et-l'Hôpital, vestige des templiers.

Partez à la découverte du Chemin d'Amador, qui débute à Soulac-sur-Mer sur les traces de la légende de Saint-Amador qui a cheminé jusqu'à Rocamadour, sa dernière demeure. Au fil des 500 kilomètres et de ses 21 étapes, les randonneurs traversent 4 départements dans lesquels ils peuvent visiter des lieux emblématiques dont certains inscrits sur la Liste mondiale du patrimoine de l'UNESCO et admirer le charme de la nature et des paysages.

Contacts presse :

AGENCE REVOLUTIONNR :
Anne Thiriez - 06 72 07 12 10 - athiriez@revolutionnr.com
Camille Videau - 06 08 04 01 34 - cvideau@revolutionnr.com

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE
Emmeline Azra - Responsable Pôle Attractivité - 07 85 64 94 58 - emmeline@medoc-atlantique-tourisme.com
Aurélien Pierrat - Cheffe de projet promotion et communication - 06 78 53 91 41 - aurelie@medoc-atlantique-tourisme.com