

**LSi**  
**08 92 29 78 73**

**LACANAU SURFINFO.COM**  
*MÉTÉO DES PLAGES*

# MARÉES 2026

GIRONDE



IMPRIM'VERT®

MÉDOC  
**ATLANTIQUE**  
TOURISME

INFOS TOURISME  
À L'INTÉRIEUR ! ➤

*à Lacanau Océan depuis 1932*

# CYCLES CENTRAL GARAGE



## LOCATION VÉLOS

*Sale, repair and rental of bicycles*



### ATELIER



### VENTE

*Verkauf, Reparatur und Verleih von Fahrrädern*



**CYCLES CENTRAL GARAGE - 05 56 26 99 65**

**15 Avenue de l'Europe - 33 680 Lacanau Océan**

[www.centralgarage-lacanau.fr](http://www.centralgarage-lacanau.fr)

[central-garage@hotmail.fr](mailto:central-garage@hotmail.fr)



# ATELIER DE RÉPARATION DE PLANCHES DE SURF

TELEPHONE: +33 (0) 6 45 61 29 30  
4 RUE DU DOCTEUR DARRIGAN, 33680 LO



# DINGODING -SURF REPAIR-

© SHOM N°2025-391 - REPRODUCTION DES PRÉDICTIONS DE MAREES DU SHOM POUR LACANAU NON VÉRIFIÉE PAR LE SHOM ET RÉALISÉE SOUS LA SEULE RESPONSABILITÉ DE L'ÉDITEUR

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL			
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN			
01 J	69	02:13	14:46	74	08:13	20:37	08 08		18 08	
02 V	79	03:09	15:42	84	09:11	21:30	08 08		18 09	
03 S <sup>o</sup>	88	04:00	16:33	91 <sup>Δ</sup>	10:05	22:20	08 08		18 09	
04 D	94 <sup>Δ</sup>	04:50	17:21	95 <sup>Δ</sup>	10:56	23:08	08 08		18 10	
05 L	96 <sup>Δ</sup>	05:38	18:08	95 <sup>Δ</sup>	11:45	23:54	08 08		18 11	
06 M	93 <sup>Δ</sup>	06:24	18:52	91 <sup>Δ</sup>	12:31	--:--	08 08		18 12	
07 M	87	07:08	19:34	82	00:39	13:16	08 08		18 13	
08 J	77	07:52	20:17	72	01:24	14:00	08 08		18 14	
09 V	66	08:36	21:03	60	02:10	14:45	08 08		18 15	
10 S <sup>o</sup>	54	09:24	21:58	49	02:58	15:34	08 08		18 16	
11 D	44	10:22	23:04	39	03:52	16:32	08 07		18 17	
12 L	36	11:34	--:--	---	04:55	17:40	08 07		18 19	
13 M	35	00:17	12:51	35	06:07	18:51	08 07		18 20	
14 M	36	01:21	13:56	39	07:18	19:53	08 06		18 21	
15 J	43	02:15	14:48	47	08:18	20:41	08 06		18 22	
16 V	52	03:00	15:30	56	09:05	21:22	08 05		18 23	
17 S	61	03:39	16:06	65	09:45	21:58	08 05		18 24	
18 D <sup>●</sup>	69	04:14	16:39	73	10:21	22:32	08 04		18 26	
19 L	76	04:49	17:11	79	10:56	23:05	08 04		18 27	
20 M	81	05:23	17:43	83	11:30	23:40	08 03		18 28	
21 M	84	05:57	18:16	85	12:05	--:--	08 03		18 29	
22 J	85	06:33	18:51	84	00:15	12:40	08 02		18 30	
23 V	82	07:11	19:29	80	00:51	13:17	08 01		18 32	
24 S	76	07:53	20:12	73	01:30	13:56	08 00		18 33	
25 D	68	08:40	21:04	64	02:14	14:41	08 00		18 34	
26 L <sup>D</sup>	59	09:37	22:09	54	03:05	15:36	07 59		18 36	
27 M	50	10:49	23:33	47	04:10	16:46	07 58		18 37	
28 M	47	12:19	--:--	---	05:32	18:12	07 57		18 38	
29 J	49	01:00	13:43	52	07:01	19:32	07 56		18 39	
30 V	58	02:12	14:50	65	08:15	20:36	07 55		18 41	
31 S	72	03:10	15:43	78	09:14	21:28	07 54		18 42	

JANUAR - JANUARY - JANVIER



## BAR PANORAMIQUE

TAPAS - COCKTAILS - VUE SUR L'OCEAN  
OUVERT TOUTE L'ANNÉE !

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 D ☉	84	03:59	16:28	89	10:04	22:14	07	53	18	43				
02 L	94 ▲	04:43	17:09	97 ▲	10:48	22:56	07	52	18	45				
03 M	99 ▲	05:23	17:47	99 ▲	11:29	23:37	07	51	18	46				
04 M	99 ▲	06:01	18:22	97 ▲	12:08	--:--	07	50	18	47				
05 J	94 ▲	06:38	18:56	90 ▲	00:16	12:45	07	49	18	49				
06 V	84	07:12	19:30	79	00:54	13:22	07	48	18	50				
07 S	73	07:49	20:07	66	01:31	13:58	07	46	18	51				
08 D	59	08:26	20:49	52	02:11	14:38	07	45	18	53				
09 L ☾	46	09:10	21:44	39	02:55	15:24	07	44	18	54				
10 M	33	10:13	23:06	28	03:51	16:27	07	43	18	55				
11 M	25	11:55	--:--	---	05:05	17:55	07	41	18	57				
12 J	25	00:38	13:29	28	06:38	19:23	07	40	18	58				
13 V	33	01:49	14:31	39	07:55	20:21	07	39	18	59				
14 S	45	02:40	15:14	52	08:47	21:03	07	37	19	01				
15 D	59	03:20	15:48	65	09:26	21:39	07	36	19	02				
16 L	71	03:54	16:18	77	10:00	22:11	07	34	19	04				
17 M ●	82	04:27	16:49	87	10:33	22:44	07	33	19	05				
18 M	91 ▲	05:00	17:19	94 ▲	11:06	23:17	07	31	19	06				
19 J	96 ▲	05:33	17:51	97 ▲	11:39	23:51	07	30	19	08				
20 V	97 ▲	06:08	18:25	96 ▲	12:14	--:--	07	28	19	09				
21 S	94 ▲	06:45	19:01	91 ▲	00:27	12:50	07	27	19	10				
22 D	86	07:26	19:42	81	01:06	13:28	07	25	19	11				
23 L	74	08:12	20:31	67	01:49	14:12	07	24	19	13				
24 M ☽	60	09:10	21:38	52	02:40	15:06	07	22	19	14				
25 M	46	10:32	23:17	41	03:48	16:22	07	21	19	15				
26 J	39	12:20	--:--	---	05:25	18:04	07	19	19	17				
27 V	42	00:59	13:47	47	07:05	19:32	07	18	19	18				
28 S	55	02:12	14:49	62	08:17	20:33	07	15	19	19				

● - NOUVELLE LUNE - NEW MOON - NEUMOND / ☽ - DERNIER QUARTIER - THIRD QUARTER - LETZTES VIERTEL / ☾ - PREMIER QUARTIER - FIRST QUARTER - ERSTES VIERTEL

## BANANA SURFBOARD

[www.lacanau-surf.fr](http://www.lacanau-surf.fr) - 06 85 87 86 63



# SURFBOARD - FABRICATION - REPARATION

soulsurfers-lacanau.fr - 06 07 40 02 31



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE	CREPUSCULE
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN
01 D	70	03:05	15:35	78	09:09	21:20	07 12	19 22
02 L	84	03:48	16:13	90 ▲	09:52	22:00	07 11	19 23
03 M ○	94 ▲	04:26	16:47	97 ▲	10:29	22:37	07 09	19 25
04 M	99 ▲	05:00	17:18	99 ▲	11:04	23:13	07 07	19 26
05 J	99 ▲	05:32	17:49	97 ▲	11:38	23:48	07 05	19 27
06 V	94 ▲	06:04	18:19	91 ▲	12:11	--:--	07 04	19 28
07 S	86	06:35	18:50	81	00:22	12:43	07 02	19 30
08 D	75	07:07	19:23	69	00:55	13:15	07 00	19 31
09 L	62	07:40	19:59	55	01:30	13:49	06 58	19 32
10 M	48	08:19	20:45	41	02:09	14:29	06 56	19 34
11 M ◐	34	09:12	21:56	28	02:58	15:24	06 55	19 35
12 J	23	10:49	23:41	21	04:08	16:52	06 53	19 36
13 V	23	12:49	--:--	---	05:47	18:38	06 51	19 38
14 S	28	01:09	13:59	35	07:19	19:48	06 49	19 39
15 D	42	02:07	14:42	50	08:15	20:33	06 47	19 40
16 L	58	02:48	15:16	66	08:55	21:09	06 45	19 41
17 M	73	03:24	15:47	80	09:29	21:42	06 44	19 43
18 M	87	03:57	16:18	92 ▲	10:02	22:15	06 42	19 44
19 J ●	97 ▲	04:31	16:50	101 ▲	10:35	22:49	06 40	19 45
20 V	103 ▲	05:06	17:23	104 ▲	11:09	23:25	06 38	19 46
21 S	104 ▲	05:43	17:59	103 ▲	11:45	--:--	06 36	19 48
22 D	100 ▲	06:23	18:38	95 ▲	00:04	12:24	06 34	19 49
23 L	89	07:06	19:22	82	00:46	13:05	06 32	19 50
24 M	74	07:57	20:15	66	01:32	13:53	06 31	19 52
25 M ◐	57	09:02	21:30	49	02:28	14:52	06 29	19 53
26 J	43	10:37	23:17	39	03:45	16:16	06 27	19 54
27 V	39	12:22	--:--	---	05:27	17:58	06 25	19 55
28 S	43	00:52	13:39	49	06:59	19:20	06 23	19 57
29*D	56	01:59	15:34	63	09:03	21:17	07 21	20 58
30 L	70	03:48	16:14	77	09:50	22:00	07 20	20 59
31 M	82	04:27	16:48	86	10:28	22:38	07 18	21 01

\* PASSAGE EN HEURE D'ETE LE 29

MARZ - MARCH - MARS



## LACANAU SURF CASTING CLUB

Pédagogique, ludique et passionnant

ouvert toute l'année - 06 14 09 88 58



# LOCATION ET VENTE VELOS ELECTRIQUES



Ouvert à l'année - 8 rue du Lieutenant Princeteau - Lacanau Océan

Aloha\_bike\_lacanau - 06 21 34 32 02

APRIL - AVRIL - APRIL - AVRIL

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL			
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN	H MN	
01 M	89	05:01	17:18	92	△ 11:03	23:13	07	15	21	02
02 J <sup>o</sup>	93	△ 05:33	17:48	93	△ 11:35	23:47	07	14	21	03
03 V	93	△ 06:03	18:17	91	△ 12:07	--:--	07	12	21	05
04 S	89	06:33	18:47	86	00:20	12:38	07	10	21	06
05 D	82	07:04	19:18	78	00:52	13:08	07	08	21	07
06 L	73	07:35	19:50	68	01:25	13:39	07	06	21	08
07 M	62	08:08	20:27	56	01:58	14:11	07	04	21	10
08 M	50	08:47	21:11	43	02:36	14:51	07	02	21	11
09 J	37	09:38	22:14	32	03:23	15:44	07	00	21	12
10 V <sup>o</sup>	27	11:04	23:44	25	04:28	17:04	06	59	21	14
11 S	26	12:51	--:--	---	05:54	18:39	06	57	21	15
12 D	29	01:12	14:06	35	07:23	19:56	06	55	21	16
13 L	42	02:17	14:56	50	08:26	20:48	06	53	21	18
14 M	58	03:05	15:34	66	09:11	21:29	06	51	21	19
15 M	73	03:45	16:09	81	09:49	22:05	06	49	21	20
16 J	87	04:23	16:43	93	△ 10:25	22:42	06	48	21	22
17 V <sup>●</sup>	97	△ 05:00	17:19	101	△ 11:01	23:21	06	46	21	23
18 S	104	△ 05:40	17:57	105	△ 11:40	--:--	06	44	21	24
19 D	104	△ 06:22	18:39	102	△ 00:02	12:20	06	42	21	26
20 L	99	△ 07:07	19:24	94	△ 00:45	13:04	06	40	21	27
21 M	88	07:57	20:15	81	01:33	13:50	06	39	21	28
22 M	73	08:55	21:16	65	02:25	14:43	06	37	21	30
23 J	58	10:07	22:34	51	03:28	15:48	06	35	21	31
24 V <sup>D</sup>	46	11:37	--:--	---	04:46	17:10	06	34	21	32
25 S	44	00:05	13:04	44	06:13	18:37	06	32	21	34
26 D	47	01:27	14:12	51	07:32	19:49	06	30	21	35
27 L	56	02:31	15:03	61	08:32	20:46	06	29	21	37
28 M	66	03:20	15:43	71	09:19	21:31	06	27	21	38
29 M	74	03:59	16:17	77	09:58	22:11	06	25	21	39
30 J	80	04:34	16:48	81	10:33	22:47	06	24	21	41

△ VIGILANCE - GRANDE MARÉE / VIGILANCE - SPRING TIDE / ACHTSAMKEITER - SPRINGFLUTTAG



**CHEEKY Family**

**SURFSCHOOL - GUINGUETTE - BAR**

5 route du lion  
Lacanau océan

06 51 36 15 78

<https://cheekyfamily.fr>





# ECOLE DE SURF & BODYBOARD - SURF TRIP

FRONT DE MER - COURS & STAGES - SURFCAMP - OUVERT À L'ANNÉE

06 87 57 95 28

hcl.ecolesurf@gmail.com

hcl.oceanclub



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN H MN	SOIR H MN	COEF	MATIN H MN	SOIR H MN	AUBE H MN	CREPUSCULE H MN
01 V <sup>o</sup>	82	05:06	17:19	82	11:06	23:22	06 22	21 42
02 S	82	05:37	17:50	82	11:38	23:55	06 21	21 43
03 D	80	06:08	18:22	78	12:09	--:--	06 19	21 45
04 L	76	06:40	18:54	73	00:28	12:40	06 17	21 46
05 M	69	07:13	19:29	66	01:02	13:13	06 16	21 47
06 M	62	07:49	20:08	57	01:37	13:48	06 14	21 49
07 J	53	08:29	20:53	48	02:17	14:29	06 13	21 50
08 V	44	09:20	21:50	40	03:03	15:21	06 12	21 51
09 S <sup>d</sup>	37	10:29	23:00	35	04:00	16:27	06 10	21 53
10 D	35	11:51	--:--	---	05:08	17:42	06 09	21 54
11 L	36	00:13	13:04	40	06:21	18:53	06 07	21 55
12 M	45	01:19	14:01	51	07:27	19:53	06 06	21 56
13 M	57	02:15	14:48	64	08:21	20:43	06 05	21 58
14 J	70	03:04	15:30	77	09:07	21:27	06 04	21 59
15 V	83	03:49	16:12	88	09:49	22:12	06 02	22 00
16 S <sup>●</sup>	92	△ 04:34	16:54	96	△ 10:32	22:57	06 01	22 02
17 D	98	△ 05:20	17:39	99	△ 11:16	23:44	06 00	22 03
18 L	99	△ 06:09	18:27	97	△ 12:02	--:--	05 59	22 04
19 M	95	△ 07:01	19:19	91	△ 00:34	12:51	05 58	22 05
20 M	87	07:56	20:15	81	01:27	13:42	05 56	22 06
21 J	76	08:55	21:17	70	02:23	14:38	05 55	22 08
22 V	64	10:01	22:23	59	03:24	15:40	05 54	22 09
23 S <sup>D</sup>	55	11:13	23:36	52	04:31	16:49	05 53	22 10
24 D	51	12:25	--:--	---	05:40	18:00	05 52	22 11
25 L	50	00:47	13:29	51	06:48	19:07	05 52	22 12
26 M	53	01:50	14:22	55	07:49	20:06	05 51	22 13
27 M	57	02:43	15:06	60	08:41	20:57	05 50	22 14
28 J	62	03:28	15:45	65	09:26	21:43	05 49	22 15
29 V	67	04:07	16:21	68	10:05	22:23	05 48	22 16
30 S	70	04:44	16:56	70	10:41	23:01	05 48	22 17
31 D <sup>o</sup>	71	05:19	17:31	71	11:16	23:37	05 47	22 18

MAI - MAY - MAI

06 02 22 18 67



CANOË KAYAK  
PADDLE  
WAVESKI SURFING



# BO AND CO SURF SCHOOL



05 56 26 33 99 - [www.bocosurf.com](http://www.bocosurf.com)

JUNI - JUNE - JUIN

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL			
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN	H MN	H MN
01 L	71	05:53	18:05	71	11:49	--:--	05 46	22 19		
02 M	70	06:26	18:40	69	00:13	12:22	05 46	22 20		
03 M	68	07:01	19:16	66	00:48	12:57	05 45	22 21		
04 J	64	07:37	19:55	62	01:25	13:34	05 44	22 22		
05 V	59	08:16	20:38	57	02:04	14:15	05 44	22 23		
06 S	54	09:01	21:26	52	02:46	15:01	05 44	22 23		
07 D	50	09:54	22:21	48	03:33	15:53	05 43	22 24		
08 L ☽	47	10:56	23:22	47	04:26	16:52	05 43	22 25		
09 M	47	12:02	--:--	---	05:25	17:55	05 43	22 25		
10 M	49	00:25	13:06	52	06:28	18:58	05 42	22 26		
11 J	55	01:27	14:04	60	07:30	19:58	05 42	22 27		
12 V	64	02:27	14:57	69	08:27	20:55	05 42	22 27		
13 S	74	03:24	15:48	79	09:20	21:49	05 42	22 28		
14 D	83	04:18	16:39	87	10:11	22:43	05 42	22 28		
15 L ●	90	05:11	17:30	93	11:01	23:36	05 42	22 29		
16 M	94	06:04	18:23	95	11:52	--:--	05 42	22 29		
17 M	94	06:56	19:15	93	00:29	12:42	05 42	22 30		
18 J	90	07:49	20:08	87	01:22	13:34	05 42	22 30		
19 V	83	08:42	21:01	79	02:15	14:25	05 42	22 30		
20 S	74	09:35	21:55	69	03:07	15:19	05 42	22 30		
21 D ☽	64	10:30	22:52	59	04:00	16:15	05 42	22 31		
22 L	55	11:30	23:53	51	04:56	17:15	05 42	22 31		
23 M	48	12:33	--:--	---	05:56	18:18	05 43	22 31		
24 M	47	00:58	13:34	46	06:58	19:22	05 43	22 31		
25 J	46	02:00	14:29	47	08:00	20:23	05 43	22 31		
26 V	49	02:57	15:17	51	08:54	21:18	05 44	22 31		
27 S	54	03:45	16:00	56	09:41	22:05	05 44	22 31		
28 D	59	04:28	16:40	61	10:23	22:47	05 45	22 31		
29 L ☽	63	05:07	17:17	65	11:00	23:25	05 45	22 31		
30 M	67	05:42	17:52	69	11:35	--:--	05 46	22 30		

## BANANA SURF SCHOOL

[www.lacanau-surf.fr](http://www.lacanau-surf.fr) - 05 56 03 14 97



# CARCANS



## Cercle de la Voile Bordeaux Carcans Maubuisson

Domaine de Bombannes - 33121 CARCANS

05 56 03 30 19 - 06 60 36 73 82

[www.cerclevoilebordeaux.com](http://www.cerclevoilebordeaux.com)

## ECOLE DE VOILE LOCATION



## SURF SHOP ECOLE DE SURF LOCATION



01 rue des sapins verts CARCANS OCEAN

06 62 35 86 20 / 05 56 03 42 72

[www.he-enalu-surfshop.com](http://www.he-enalu-surfshop.com)

ROD'S Surfboard  
ROD'S Surfshop

Fabrication. Réparation.  
Location. Vente  
Surf. Bodyboard. Sup. Foil  
Ecole de Surf



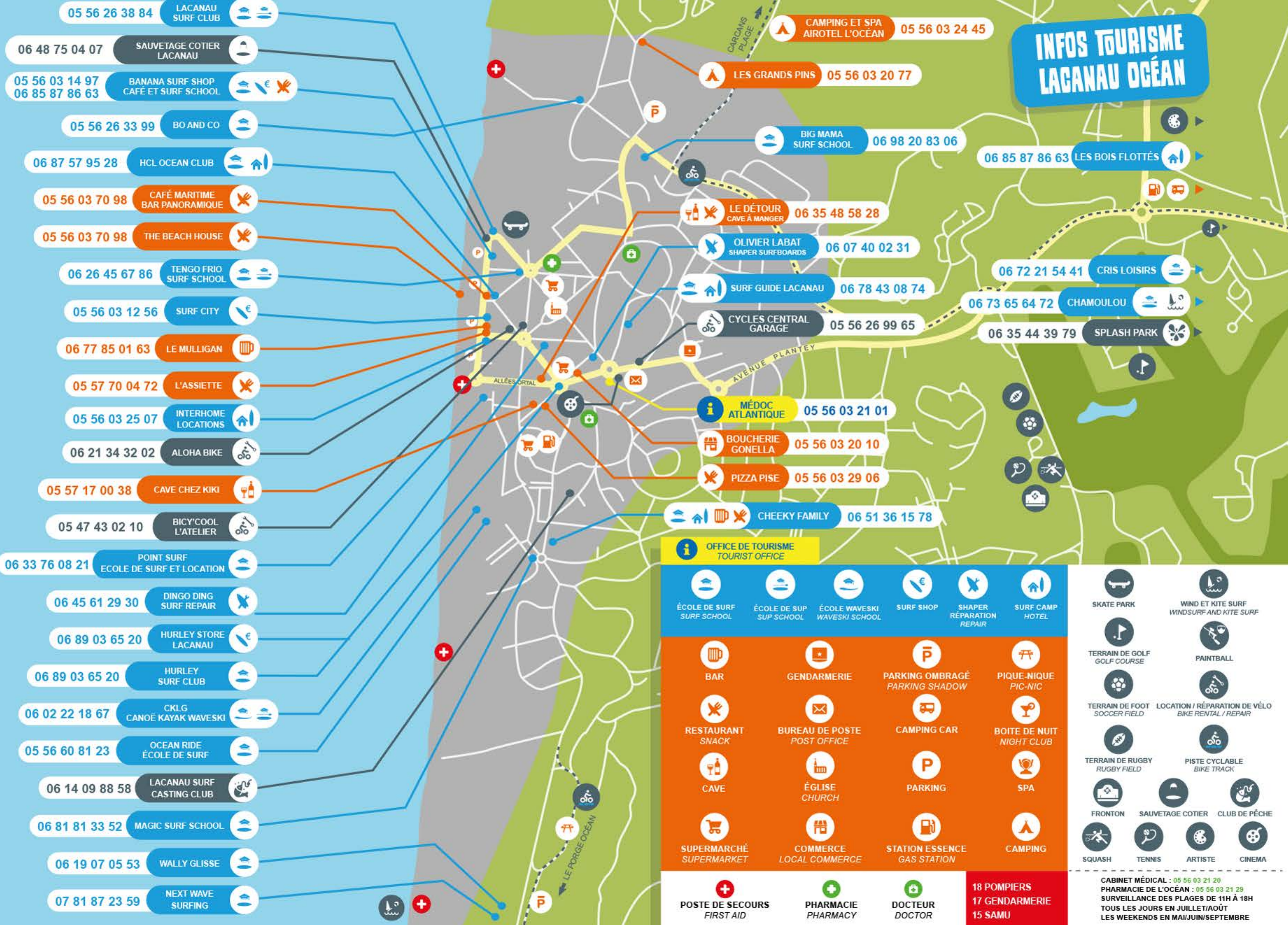
Tereva David

06.03.24.47.90

[www.rods-surf.com](http://www.rods-surf.com)

10 avenue de la plage 33121 Carcans plage

# INFOS TOURISME LACANAU Océan



- 05 56 26 38 84 LACANAU SURF CLUB
- 06 48 75 04 07 SAUVETAGE COTIER LACANAU
- 05 56 03 14 97 / 06 85 87 86 63 BANANA SURF SHOP CAFÉ ET SURF SCHOOL
- 05 56 26 33 99 BO AND CO
- 06 87 57 95 28 HCL OCEAN CLUB
- 05 56 03 70 98 CAFÉ MARITIME BAR PANORAMIQUE
- 05 56 03 70 98 THE BEACH HOUSE
- 06 26 45 67 86 TENGO FRIO SURF SCHOOL
- 05 56 03 12 56 SURF CITY
- 06 77 85 01 63 LE MULLIGAN
- 05 57 70 04 72 L'ASSIETTE
- 05 56 03 25 07 INTERHOME LOCATIONS
- 06 21 34 32 02 ALOHA BIKE
- 05 57 17 00 38 CAVE CHEZ KIKI
- 05 47 43 02 10 BICY'COOL L'ATELIER
- 06 33 76 08 21 POINT SURF ECOLE DE SURF ET LOCATION
- 06 45 61 29 30 DINGO DING SURF REPAIR
- 06 89 03 65 20 HURLEY STORE LACANAU
- 06 89 03 65 20 HURLEY SURF CLUB
- 06 02 22 18 67 CKLG CANOE KAYAK WAVESKI
- 05 56 60 81 23 OCEAN RIDE ÉCOLE DE SURF
- 06 14 09 88 58 LACANAU SURF CASTING CLUB
- 06 81 81 33 52 MAGIC SURF SCHOOL
- 06 19 07 05 53 WALLY GLISSE
- 07 81 87 23 59 NEXT WAVE SURFING

## OFFICE DE TOURISME TOURIST OFFICE

ÉCOLE DE SURF SURF SCHOOL	ÉCOLE DE SUP SUP SCHOOL	ÉCOLE WAVESKI WAVESKI SCHOOL	SURF SHOP	SHAPER RÉPARATION REPAIR	SURF CAMP HOTEL
BAR	GENDARMERIE	PARKING OMBRAGÉ PARKING SHADOW	PIQUE-NIQUE PIC-NIC		
RESTAURANT SNACK	BUREAU DE POSTE POST OFFICE	CAMPING CAR	BOITE DE NUIT NIGHT CLUB		
CAVE	ÉGLISE CHURCH	PARKING	SPA		
SUPERMARCHÉ SUPERMARKET	COMMERCE LOCAL COMMERCE	STATION ESSENCE GAS STATION	CAMPING		

SKATE PARK	WIND ET KITE SURF WINDSURF AND KITE SURF
TERRAIN DE GOLF GOLF COURSE	PAINTBALL
TERRAIN DE FOOT SOCCER FIELD	LOCATION / RÉPARATION DE VÉLO BIKE RENTAL / REPAIR
TERRAIN DE RUGBY RUGBY FIELD	PISTE CYCLABLE BIKE TRACK
FRONTON	SAUVETAGE COTIER CLUB DE PÊCHE
SQUASH	TENNIS
	ARTISTE
	CINEMA

POSTE DE SECOURS FIRST AID  
 PHARMACIE PHARMACY  
 DOCTEUR DOCTOR  
**18 POMPIERS**  
**17 GENDARMERIE**  
**15 SAMU**

CABINET MÉDICAL : 05 56 03 21 20  
 PHARMACIE DE L'Océan : 05 56 03 21 29  
 SURVEILLANCE DES PLAGES DE 11H À 18H  
 TOUS LES JOURS EN JUILLET/AOÛT  
 LES WEEKENDS EN MAI/JUIN/SEPTEMBRE



# Splash

PARK  
Lacanau

Infos :

06 35 44 39 79

[www.splash-park.fr](http://www.splash-park.fr)  
[contactlacanau@splash-park.fr](mailto:contactlacanau@splash-park.fr)

Plage du Moutchic  
Lacanau

Pensez à réserver !

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL				
	COEF	MATIN		COEF	MATIN		SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN		H	MN		H	MN	H	MN
01 M	70	06:16	18:27	71	00:00	12:09	05	46	22	30	
02 J	71	06:48	19:02	72	00:35	12:44	05	47	22	30	
03 V	72	07:21	19:38	71	01:10	13:19	05	48	22	30	
04 S	70	07:56	20:16	69	01:46	13:56	05	48	22	29	
05 D	68	08:35	20:58	66	02:23	14:35	05	49	22	29	
06 L	64	09:18	21:44	61	03:03	15:18	05	50	22	28	
07 M <sup>d</sup>	59	10:09	22:37	56	03:47	16:08	05	51	22	28	
08 M	54	11:08	23:39	52	04:38	17:06	05	52	22	27	
09 J	52	12:16	--:--	---	05:38	18:14	05	52	22	27	
10 V	52	00:49	13:29	53	06:47	19:27	05	53	22	26	
11 S	56	02:02	14:37	60	07:59	20:37	05	54	22	25	
12 D	65	03:12	15:38	70	09:04	21:41	05	55	22	25	
13 L	76	04:13	16:33	81	10:02	22:38	05	56	22	24	
14 M <sup>●</sup>	86	05:07	17:25	90 <span style="color:red">▲</span>	10:54	23:31	05	57	22	23	
15 M	94 <span style="color:red">▲</span>	05:58	18:14	96 <span style="color:red">▲</span>	11:44	--:--	05	58	22	22	
16 J	98 <span style="color:red">▲</span>	06:45	19:02	98 <span style="color:red">▲</span>	00:21	12:31	05	59	22	21	
17 V	97 <span style="color:red">▲</span>	07:30	19:47	94 <span style="color:red">▲</span>	01:08	13:17	06	00	22	21	
18 S	91 <span style="color:red">▲</span>	08:13	20:32	86	01:54	14:02	06	01	22	20	
19 D	81	08:56	21:16	75	02:37	14:47	06	02	22	19	
20 L	69	09:39	22:00	63	03:21	15:34	06	03	22	18	
21 M <sup>d</sup>	57	10:28	22:52	50	04:07	16:26	06	05	22	17	
22 M	45	11:28	23:56	40	05:00	17:26	06	06	22	15	
23 J	37	12:41	--:--	---	06:03	18:36	06	07	22	14	
24 V	35	01:15	13:53	35	07:16	19:51	06	08	22	13	
25 S	37	02:29	14:54	40	08:26	20:57	06	09	22	12	
26 D	44	03:29	15:43	48	09:22	21:49	06	10	22	11	
27 L	53	04:15	16:24	57	10:07	22:32	06	12	22	10	
28 M	61	04:53	17:01	65	10:45	23:09	06	13	22	08	
29 M <sup>o</sup>	69	05:26	17:35	72	11:19	23:42	06	14	22	07	
30 J	75	05:57	18:07	78	11:51	--:--	06	15	22	06	
31 V	80	06:27	18:40	82	00:15	12:24	06	17	22	04	

JULI - JULY - JULIET



**SPYDER SURF SHOP - 05 56 09 34 71**

11 avenue de l'océan - 33930 Montalivet

**www-surf-longboard.com**



AUGUST - AUGUST - AOÛT

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 S	83	06:58	19:13	83	00:48	12:57	06	18	22	03				
02 D	83	07:30	19:48	82	01:21	13:31	06	19	22	02				
03 L	80	08:04	20:26	77	01:55	14:06	06	20	22	00				
04 M	74	08:43	21:09	70	02:31	14:45	06	21	21	59				
05 M	66	09:28	22:00	61	03:11	15:32	06	23	21	57				
06 J <sup>d</sup>	57	10:25	23:04	52	03:59	16:30	06	24	21	56				
07 V	48	11:41	--:--	---	05:00	17:45	06	25	21	54				
08 S	46	00:27	13:12	46	06:20	19:15	06	27	21	53				
09 D	48	01:57	14:32	53	07:48	20:37	06	28	21	51				
10 L	59	03:12	15:36	66	09:00	21:41	06	29	21	49				
11 M	74	04:11	16:28	81	09:57	22:33	06	30	21	48				
12 M <sup>●</sup>	87	05:00	17:15	93 <span style="color:red">▲</span>	10:46	23:20	06	32	21	46				
13 J	97 <span style="color:red">▲</span>	05:43	17:58	100 <span style="color:red">▲</span>	11:30	--:--	06	33	21	45				
14 V	102 <span style="color:red">▲</span>	06:23	18:38	102 <span style="color:red">▲</span>	00:03	12:12	06	34	21	43				
15 S	101 <span style="color:red">▲</span>	07:01	19:17	98 <span style="color:red">▲</span>	00:44	12:53	06	36	21	41				
16 D	95 <span style="color:red">▲</span>	07:37	19:54	90 <span style="color:red">▲</span>	01:23	13:32	06	37	21	40				
17 L	84	08:13	20:32	78	02:01	14:12	06	38	21	38				
18 M	71	08:50	21:11	64	02:39	14:53	06	39	21	36				
19 M	57	09:31	21:55	49	03:19	15:38	06	41	21	34				
20 J <sup>d</sup>	42	10:24	22:56	36	04:05	16:34	06	42	21	33				
21 V	30	11:43	--:--	---	05:05	17:48	06	43	21	31				
22 S	27	00:29	13:16	26	06:28	19:19	06	45	21	29				
23 D	28	02:04	14:29	32	07:57	20:36	06	46	21	27				
24 L	38	03:10	15:22	44	09:00	21:29	06	47	21	25				
25 M	51	03:55	16:02	57	09:45	22:09	06	48	21	24				
26 M	63	04:29	16:37	68	10:22	22:43	06	50	21	22				
27 J	74	05:00	17:08	78	10:54	23:15	06	51	21	20				
28 V <sup>o</sup>	83	05:29	17:40	86	11:25	23:47	06	52	21	18				
29 S	89	05:58	18:11	91 <span style="color:red">▲</span>	11:57	--:--	06	53	21	16				
30 D	93 <span style="color:red">▲</span>	06:28	18:44	93 <span style="color:red">▲</span>	00:18	12:29	06	55	21	14				
31 L	93 <span style="color:red">▲</span>	07:00	19:19	91 <span style="color:red">▲</span>	00:51	13:03	06	56	21	12				



**SUF-CITY**  
Surf Shop - Lacanau



Surf Shop  
Vente & Location  
surf-city.fr

# PIZZA PISE LACANAU OCEAN

Commandez par téléphone - 05 56 03 29 06

 Pizza Pise Océan

# PIZZA PISE



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN H MN	SOIR H MN	COEF	MATIN H MN	SOIR H MN	AUBE H MN	CREPUSCULE H MN
01 M	89	07:34	19:57	85	01:24	13:39	06 57	21 11
02 M	81	08:13	20:41	75	02:01	14:19	06 58	21 09
03 J	69	08:58	21:35	62	02:42	15:07	07 00	21 07
04 V <sup>d</sup>	55	09:58	22:49	48	03:31	16:09	07 01	21 05
05 S	43	11:26	--:--	---	04:38	17:39	07 02	21 03
06 D	40	00:29	13:12	41	06:13	19:21	07 03	21 01
07 L	45	02:02	14:32	52	07:47	20:39	07 05	20 59
08 M	60	03:10	15:30	68	08:56	21:35	07 06	20 57
09 M	76	04:01	16:17	83	09:47	22:20	07 07	20 55
10 J	90 <sup>Δ</sup>	04:43	16:57	95 <sup>Δ</sup>	10:30	23:01	07 08	20 53
11 V <sup>●</sup>	98 <sup>Δ</sup>	05:20	17:34	101 <sup>Δ</sup>	11:10	23:38	07 09	20 52
12 S	102 <sup>Δ</sup>	05:54	18:09	101 <sup>Δ</sup>	11:48	--:--	07 11	20 50
13 D	100 <sup>Δ</sup>	06:28	18:44	97 <sup>Δ</sup>	00:15	12:25	07 12	20 48
14 L	93 <sup>Δ</sup>	07:01	19:17	89	00:50	13:01	07 13	20 46
15 M	83	07:33	19:51	77	01:24	13:37	07 14	20 44
16 M	70	08:08	20:26	63	01:59	14:14	07 16	20 42
17 J	56	08:46	21:07	49	02:34	14:55	07 17	20 40
18 V <sup>D</sup>	41	09:34	22:04	35	03:16	15:47	07 18	20 38
19 S	28	10:47	23:44	24	04:13	17:01	07 19	20 36
20 D	22	12:29	--:--	---	05:38	18:37	07 20	20 34
21 L	24	01:30	13:52	29	07:17	20:03	07 22	20 32
22 M	35	02:37	14:48	42	08:27	20:56	07 23	20 30
23 M	50	03:21	15:29	57	09:12	21:36	07 24	20 29
24 J	64	03:55	16:04	71	09:49	22:10	07 25	20 27
25 V	77	04:25	16:36	82	10:22	22:41	07 26	20 25
26 S <sup>○</sup>	87	04:55	17:08	92 <sup>Δ</sup>	10:54	23:13	07 28	20 23
27 D	95 <sup>Δ</sup>	05:26	17:41	97 <sup>Δ</sup>	11:27	23:46	07 29	20 21
28 L	99 <sup>Δ</sup>	05:58	18:16	99 <sup>Δ</sup>	12:01	--:--	07 30	20 19
29 M	98 <sup>Δ</sup>	06:32	18:54	96 <sup>Δ</sup>	00:20	12:38	07 31	20 17
30 M	92 <sup>Δ</sup>	07:10	19:36	88	00:57	13:18	07 32	20 15

SEPTEMBER - SEPTEMBER - SEPTEMBRE



BOUTIQUE & ÉCOLE DE SURF À BORDEAUX  
**HURLEY STORE & HURLEY SURF CLUB**

WWW.ECOLEDESURF-BORDEAUX.COM



BOUTIQUE & ÉCOLE DE SURF À LACANAU Océan

# HURLEY STORE & HURLEY SURF CLUB

WWW.ECOLEDESURF-LACANAU.COM

## OKTOBER - OCTOBER - OCTOBER - OCTOBER

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 J	82	07:52	20:25	75	01:37	14:02	07	34	20	13				
02 V	68	08:43	21:27	60	02:22	14:55	07	35	20	12				
03 S <sup>d</sup>	53	09:52	22:55	46	03:18	16:06	07	36	20	10				
04 D	41	11:32	--:--	---	04:33	17:45	07	37	20	08				
05 L	40	00:37	13:09	43	06:12	19:19	07	38	20	06				
06 M	48	01:58	14:21	55	07:38	20:27	07	40	20	04				
07 M	62	02:56	15:15	70	08:40	21:18	07	41	20	03				
08 J	77	03:41	15:57	83	09:28	21:59	07	42	20	01				
09 V	87	04:19	16:34	91 $\Delta$	10:09	22:36	07	43	19	59				
10 S <sup>●</sup>	94 $\Delta$	04:52	17:09	95 $\Delta$	10:47	23:11	07	45	19	57				
11 D	95 $\Delta$	05:25	17:41	95 $\Delta$	11:23	23:45	07	46	19	56				
12 L	93 $\Delta$	05:57	18:14	91 $\Delta$	11:59	--:--	07	47	19	54				
13 M	88	06:29	18:46	83	00:18	12:34	07	48	19	52				
14 M	79	07:02	19:20	74	00:51	13:09	07	49	19	51				
15 J	68	07:36	19:55	62	01:24	13:44	07	51	19	49				
16 V	56	08:15	20:35	50	01:59	14:24	07	52	19	47				
17 S	43	09:01	21:30	37	02:39	15:12	07	53	19	46				
18 D <sup>D</sup>	32	10:05	22:57	28	03:33	16:18	07	54	19	44				
19 L	25	11:33	--:--	---	04:50	17:42	07	56	19	42				
20 M	26	00:36	12:57	29	06:19	19:07	07	57	19	41				
21 M	34	01:46	14:00	41	07:34	20:08	07	58	19	39				
22 J	48	02:35	14:46	55	08:27	20:53	07	59	19	38				
23 V	62	03:13	15:25	69	09:08	21:30	08	01	19	36				
24 S	76	03:47	16:01	82	09:45	22:04	08	02	19	35				
25 D <sup>*</sup>	87	03:20	15:38	92 $\Delta$	09:20	21:39	07	04	18	33				
26 L <sup>o</sup>	95 $\Delta$	03:55	16:15	98 $\Delta$	09:57	22:16	07	05	18	32				
27 M	99 $\Delta$	04:31	16:55	100 $\Delta$	10:37	22:55	07	06	18	30				
28 M	99 $\Delta$	05:11	17:39	96 $\Delta$	11:19	23:37	07	07	18	29				
29 J	93 $\Delta$	05:55	18:27	88	12:05	--:--	07	08	18	27				
30 V	82	06:45	19:23	76	00:22	12:56	07	10	18	26				
31 S	69	07:45	20:33	62	01:14	13:55	07	11	18	25				

\* PASSAGE EN HEURE D'HIVER LE 25



## CAFÉ MARITIME DE LACANAU

Ouvert toute l'année !



Réservez une table  
05 56 03 70 98





# CAFÉ MARITIME DE LACANAU

Réservez votre événement !

Devis gratuit & personnalisé  
CONTACTLACANAU@CAFEMARITIME.COM



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE	CREPUSCULE
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN
01 D ☽	56	08:58	21:57	51	02:14	15:09	07 12	18 23
02 L	47	10:26	23:23	47	03:31	16:35	07 13	18 22
03 M	48	11:50	--:--	---	04:56	17:56	07 15	18 21
04 M	52	00:35	12:57	56	06:12	19:00	07 16	18 20
05 J	61	01:30	13:51	66	07:13	19:50	07 17	18 18
06 V	71	02:15	14:34	75	08:03	20:32	07 19	18 17
07 S	78	02:52	15:12	81	08:46	21:10	07 20	18 16
08 D	83	03:26	15:46	84	09:25	21:45	07 21	18 15
09 L ●	84	04:00	16:20	84	10:02	22:20	07 22	18 14
10 M	83	04:33	16:53	82	10:38	22:53	07 24	18 13
11 M	80	05:07	17:26	77	11:14	23:27	07 25	18 12
12 J	74	05:41	18:01	71	11:49	--:--	07 26	18 11
13 V	67	06:17	18:37	63	00:01	12:26	07 27	18 10
14 S	58	06:56	19:17	54	00:37	13:05	07 29	18 09
15 D	49	07:40	20:06	45	01:17	13:49	07 30	18 08
16 L	41	08:34	21:11	38	02:06	14:43	07 31	18 07
17 M ☽	35	09:40	22:28	34	03:07	15:48	07 32	18 06
18 M	35	10:52	23:41	37	04:17	16:58	07 34	18 05
19 J	41	11:58	--:--	---	05:28	18:05	07 35	18 05
20 V	46	00:39	12:55	51	06:30	19:00	07 36	18 04
21 S	57	01:27	13:44	64	07:21	19:46	07 37	18 03
22 D	70	02:09	14:29	76	08:06	20:28	07 39	18 02
23 L	81	02:50	15:12	86	08:50	21:10	07 40	18 02
24 M ○	90	△ 03:31	15:57	93	△ 09:34	21:53	07 41	18 01
25 M	96	△ 04:14	16:44	97	△ 10:20	22:38	07 42	18 01
26 J	97	△ 05:01	17:33	96	△ 11:09	23:25	07 43	18 00
27 V	94	△ 05:52	18:27	90	△ 12:00	--:--	07 44	18 00
28 S	86	06:46	19:24	82	00:15	12:54	07 45	17 59
29 D	76	07:45	20:27	71	01:09	13:52	07 47	17 59
30 L	66	08:50	21:36	62	02:08	14:56	07 48	17 59

NOVEMBER - NOVEMBER - NOVEMBRE



**SURFCITY**  
Surf Shop - Lacanau



Surf Shop Ouvert 24/7

surf-city.fr

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 M <sup>d</sup>	58	10:00	22:48	55	03:13	16:05	07	49	17	58				
02 M	53	11:12	23:56	52	04:23	17:15	07	50	17	58				
03 J	53	12:21	--:--	---	05:33	18:20	07	51	17	58				
04 V	54	00:55	13:20	57	06:37	19:17	07	52	17	58				
05 S	59	01:44	14:10	62	07:34	20:05	07	53	17	58				
06 D	64	02:27	14:52	66	08:24	20:48	07	54	17	57				
07 L	69	03:06	15:31	70	09:08	21:27	07	55	17	57				
08 M	72	03:43	16:07	73	09:48	22:03	07	56	17	57				
09 M <sup>●</sup>	74	04:19	16:42	74	10:26	22:38	07	57	17	57				
10 J	74	04:54	17:16	73	11:03	23:13	07	57	17	57				
11 V	72	05:29	17:50	71	11:38	23:47	07	58	17	58				
12 S	69	06:05	18:24	67	12:14	--:--	07	59	17	58				
13 D	65	06:41	19:01	63	00:23	12:50	08	00	17	58				
14 L	60	07:21	19:41	57	01:01	13:29	08	01	17	58				
15 M	55	08:04	20:28	52	01:42	14:12	08	01	17	58				
16 M	49	08:54	21:25	47	02:28	15:00	08	02	17	59				
17 J <sup>D</sup>	45	09:51	22:30	44	03:22	15:56	08	03	17	59				
18 V	44	10:55	23:37	45	04:23	16:58	08	03	17	59				
19 S	48	12:01	--:--	---	05:28	18:03	08	04	18	00				
20 D	51	00:40	13:05	55	06:32	19:04	08	04	18	00				
21 L	61	01:35	14:03	66	07:33	19:59	08	05	18	01				
22 M	72	02:27	14:57	77	08:28	20:50	08	05	18	01				
23 M	83	03:17	15:49	87	09:21	21:40	08	06	18	02				
24 J <sup>o</sup>	91 <sup>△</sup>	04:07	16:40	95 <sup>△</sup>	10:13	22:29	08	06	18	02				
25 V	97 <sup>△</sup>	04:58	17:30	99 <sup>△</sup>	11:04	23:18	08	07	18	03				
26 S	99 <sup>△</sup>	05:49	18:21	98 <sup>△</sup>	11:56	--:--	08	07	18	04				
27 D	96 <sup>△</sup>	06:40	19:12	93 <sup>△</sup>	00:08	12:46	08	07	18	04				
28 L	89	07:32	20:03	84	00:58	13:37	08	08	18	05				
29 M	78	08:24	20:57	73	01:49	14:29	08	08	18	06				
30 M	67	09:19	21:55	61	02:43	15:23	08	08	18	07				
31 J <sup>d</sup>	55	10:21	23:01	51	03:41	16:23	08	08	18	07				

**BANANA SURF SHOP CAFE**

**www.lacanau-surf.fr - 05 56 03 14 97**





# RÉSERVEZ

*toutes vos activités et sorties en un clic*

[medoc-atlantique-travel.com](https://medoc-atlantique-travel.com)



©Nohcab

📍 Hourtin Plage



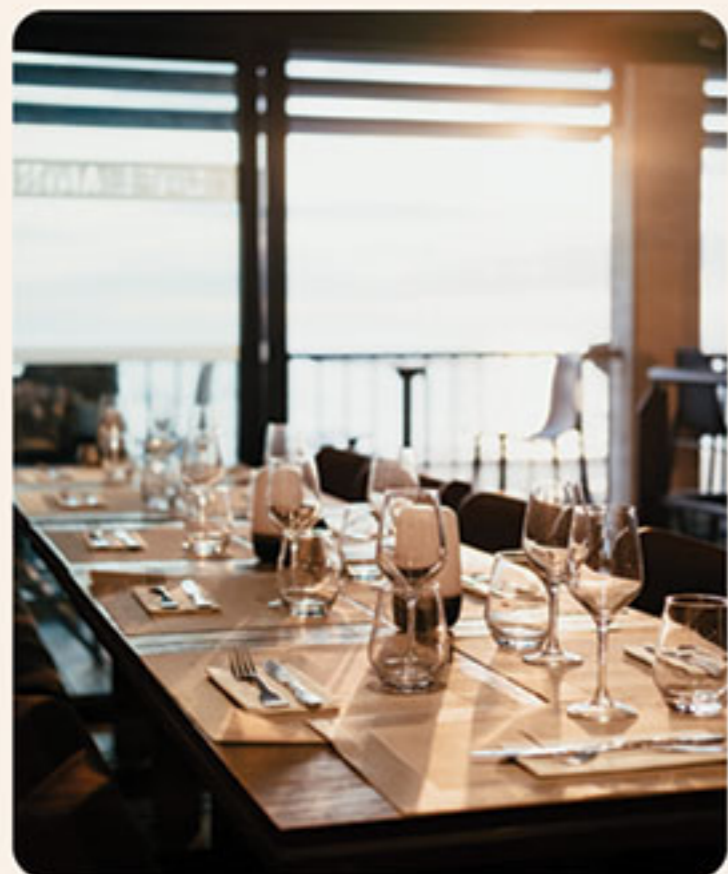
RÉSERVATION ↗

**OFFICE DE TOURISME MÈDOC ATLANTIQUE**

Place de l'Europe - 33680 LACANAU OCÉAN

info@medoc-atlantique-tourisme.com - 05 56 03 21 01

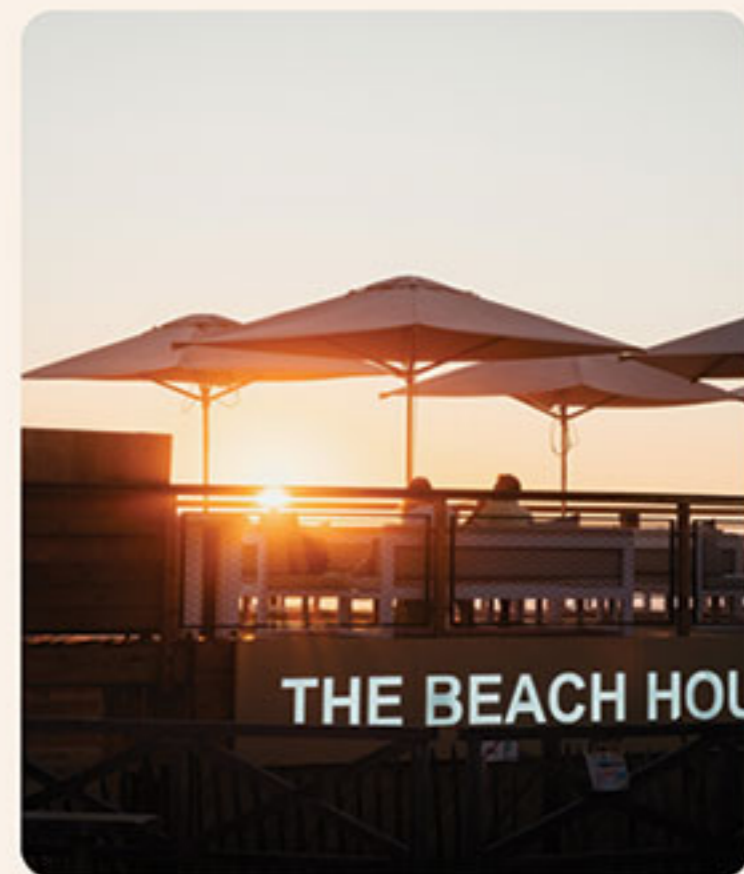
## Nos établissements à Lacanau Océan



Le Café Maritime



Le Bar Panoramique



The Beach House

### VOS ÉVÉNEMENTS PRIVÉS OU PROFESSIONNELS !

Vous recherchez un lieu pour vos événements :

- Mariage
- Séminaire
- Repas de cohésion
- Lancement de produits
- Anniversaire
- Baptême
- Etc...

Notre équipe est disponible directement par mail pour répondre au mieux à votre demande !

Contactez-nous pour un devis gratuit & personnalisé :  
[contactlacanau@cafemaritime.com](mailto:contactlacanau@cafemaritime.com)



Scannez ce QR Codes pour avoir accès à notre site internet !