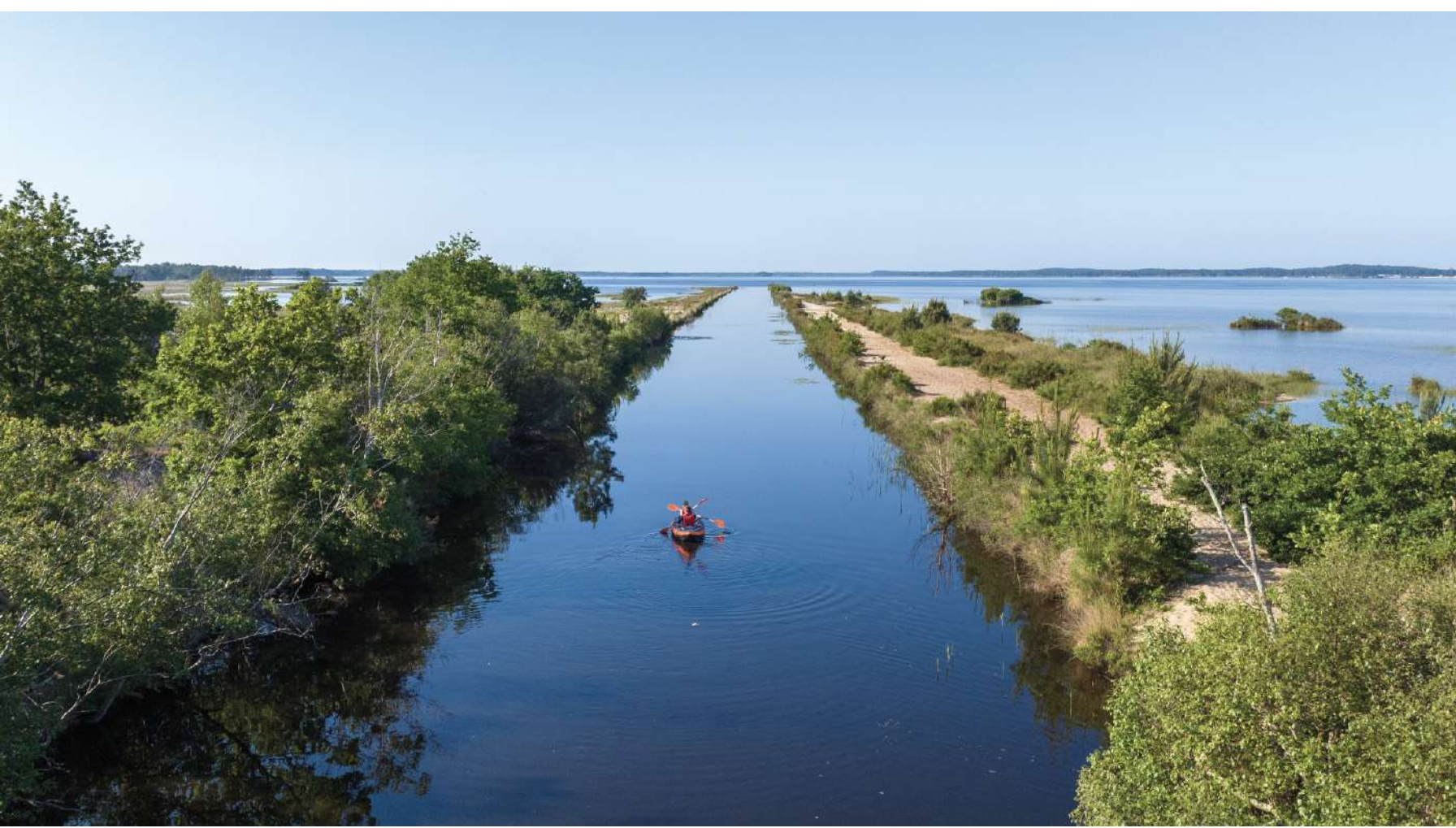




MÉDOC ATLANTIQUE : SURF, VÉLO, RANDO, LACS... LE PLEIN AIR TOUTE L'ANNÉE



Destination historique des vacances nature, Médoc Atlantique s'est construit autour de vastes espaces naturels et d'un littoral préservé. Dès 1936, avec l'instauration des congés payés, les premiers vacanciers rejoignent Soulac-sur-Mer en train, attirés par l'océan, les plages et les nouvelles pratiques balnéaires. Après la Seconde Guerre mondiale, l'essor de l'automobile et le développement des campings ancrent définitivement la destination dans une culture des vacances nature.

Aujourd'hui, Médoc Atlantique prolonge cette tradition en proposant une offre structurée et accessible en toutes saisons, fondée sur les loisirs de plein air. Surf, vélo, randonnée et lacs en constituent les principaux moteurs, s'adressant à un large public, des familles aux sportifs confirmés, dans un cadre à la fois organisé et préservé.

Surf : l'océan comme terrain de vie

Le surf est l'**ADN historique et culturel** de Médoc Atlantique. Né à Lacanau dans les années 1960, il s'est imposé grâce à la qualité des vagues et à une culture locale profondément ancrée. Dès 1979, la création du Caraïbos Lacanau Pro consacre la destination comme un lieu de référence : aujourd'hui, la compétition est une étape majeure du circuit international.

La destination compte **15 spots parmi les meilleurs de Gironde**, offrant une pratique toute l'année. Chaque saison y propose une expérience différente : l'hiver, des sessions engagées dans un environnement sauvage ; le printemps, des journées plus longues et des vagues agréables dans une ambiance plus calme ; l'été, une pratique douce et conviviale, idéale pour les débutants ; l'automne, des vagues puissantes et bien formées, souvent accompagnées de vents favorables.

Le surf à Médoc Atlantique s'organise autour de **trois grands secteurs** :

- **Lacanau**, berceau historique, allie spots reconnus, écoles et événements majeurs ;
- **Hourtin et Carcans Océan**, avec des plages sauvages et préservées, propices aux surf camps, notamment au Pin Sec à Naujac-sur-Mer ;
- **De la pointe de Grave à Soulac-sur-Mer**, où les spots évoluent dans un cadre unique, entre estuaire de la Gironde et océan.

Toute l'année, la destination déploie une **offre structurée de cours encadrés**, de **séjours surf** et d'**événements** de premier plan. Plus qu'un sport, **le surf y incarne un art de vivre**, fondé sur la liberté, l'immensité du littoral et un lien direct avec la nature.



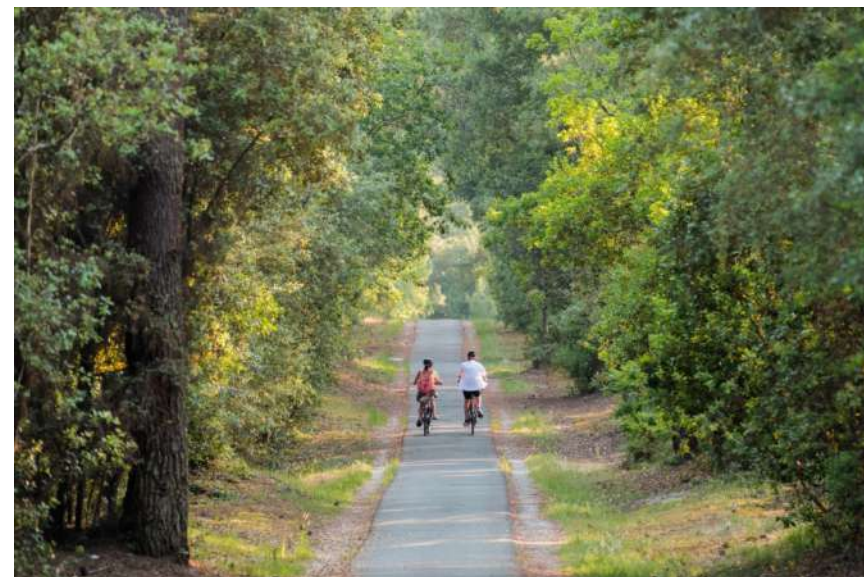
Vélo : la colonne vertébrale de la destination

Le vélo est un moyen privilégié de découvrir le territoire à un rythme doux. Grâce à un réseau de près de **400 km d'itinéraires sécurisés**, il relie plages, forêts, lacs, villages et vignobles. Les parcours, majoritairement plats, permettent une exploration facile et agréable, en harmonie avec les paysages.

La pratique du vélo s'adresse à tous les publics, quel que soit l'âge ou le niveau, et s'inscrit dans une dynamique conviviale et familiale. Chacun peut composer son parcours selon ses envies : une boucle au bord de l'océan, une traversée en forêt, ou une escapade dans les vignobles. Pour les publics en quête de pratiques plus sportives, l'offre se décline également en VTT, VTT à assistance électrique et fatbike, élargissant ainsi les possibilités de découverte du territoire.

Cette place centrale se confirme auprès des visiteurs : selon une étude de l'Office de Tourisme Médoc Atlantique en 2025, **6 personnes sur 10 déclarent avoir pratiqué le vélo lors de leur séjour**.

Les saisons rythment aussi les itinéraires : lumière printanière en forêt, parcours littoraux en été, couleurs automnales des vignes, circuits paisibles en hiver pour savourer le calme de la nature. Le réseau de boucles et de circuits, recensé par l'Office de tourisme, permet une **découverte progressive et complète du territoire**, entre océan, estuaire et grands espaces naturels.



Randonnée : saisir le territoire à chaque pas

La marche et la randonnée sont une manière privilégiée de découvrir Médoc Atlantique toute l'année. Le territoire compte **351 km d'itinéraires balisés**, permettant d'explorer estuaire, marais, forêts, dunes et villages. Les paysages évoluent au fil des saisons, offrant des ambiances variées et renouvelées.

Le réseau propose des **parcours adaptés à tous les profils** : de la balade d'1 km dans le Marais du Gua, aux circuits plus longs et sportifs, comme celui du Phare Richard à Jau-Dignac-et-Loirac. Des topoguides, disponibles gratuitement dans les Offices de Tourisme ou en version numérique, facilitent la découverte autonome.

Médoc Atlantique est également traversé par le **chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle** et la **voie d'Amadour (46 km)**, entre la pointe du Verdon-sur-Mer et les portes du Bassin d'Arcachon. Ces itinéraires sont jalonnés de monuments historiques, comme la basilique Notre-Dame-de-la-fin-des-Terres, qui enrichissent l'expérience de randonnée.

Selon une étude de l'Office de Tourisme Médoc Atlantique en 2025, **8 personnes sur 10 déclarent avoir pratiqué une balade ou une randonnée lors de leur séjour**, confirmant la place centrale de la marche dans l'expérience des visiteurs.



Les lacs : terrain d'aventure au fil de l'eau

Les lacs de Médoc Atlantique constituent un des **principaux terrains de jeu de la destination**. Le **lac de Lacanau** et le **lac d'Hourtin-Carcans** (plus grand lac d'eau douce de France) offrent un cadre propice aux **activités nautiques** et aux loisirs de nature.

Sur place, les visiteurs peuvent pratiquer la voile, la planche à voile, le catamaran, le canoë-kayak, le stand-up paddle, le ski nautique, ou encore des activités comme le foil ou le parachute ascensionnel. Les abords des lacs, préservés et faciles d'accès, invitent également à la randonnée et à la balade, où la richesse de la dune et de la flore se découvre au fil des sentiers.

Les lacs concentrent en un même lieu l'essence de l'outdoor à Médoc Atlantique : eau, nature, randonnées et balades à vélo, dans une ambiance plus douce et familiale.

L'offre est pensée pour répondre à des attentes variées, avec des structures d'accueil et des activités adaptées à tous les niveaux.



Lac d'Hourtin-Carcans



DOSSIER DE PRESSE 2026

À propos de Médoc Atlantique

Médoc Atlantique est une communauté de 13 communes située dans le département de la Gironde, en Nouvelle-Aquitaine (Lacanau, Soulac-sur-Mer, Carcans-Maubuisson, Hourtin, Naujac-sur-Mer, Graysan-et-l'Hôpital, Vensac, le Verdon-sur-Mer, Saint-Vivien-de-Médoc, Jau-Dignac-et-Loirac, Queyrac, Valeyjac et Talais). Ce territoire, riche en diversité naturelle et culturelle, s'étend le long de la côte atlantique, offrant une variété de paysages, allant des plages immenses aux forêts de pins. L'économie locale est fortement influencée par le tourisme, l'agriculture et les activités maritimes, avec un accent particulier sur l'aquaculture et l'ostréiculture. La communauté de communes Médoc Atlantique s'engage activement dans des projets de développement durable, d'aménagement du territoire, et de protection de l'environnement. Elle soutient également les initiatives locales et accompagne les entreprises dans leur croissance. Enfin, Médoc Atlantique valorise son patrimoine naturel et culturel pour promouvoir un tourisme responsable et attractif.

Contacts presse :

AGENCE REVOLUTION R :
Camille Videau - 06 08 04 01 34 - cvideau@revolutionr.com

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE :
Emmeline Azra - Directrice adjointe Office de Tourisme Médoc Atlantique - 07 85 64 94 58 - emmeline@medoc-atlantique-tourisme.com
Manon Pereira Ribeiro - Chargée de communication et promotion - 06 78 53 91 41 - manon@medoc-atlantique-tourisme.com