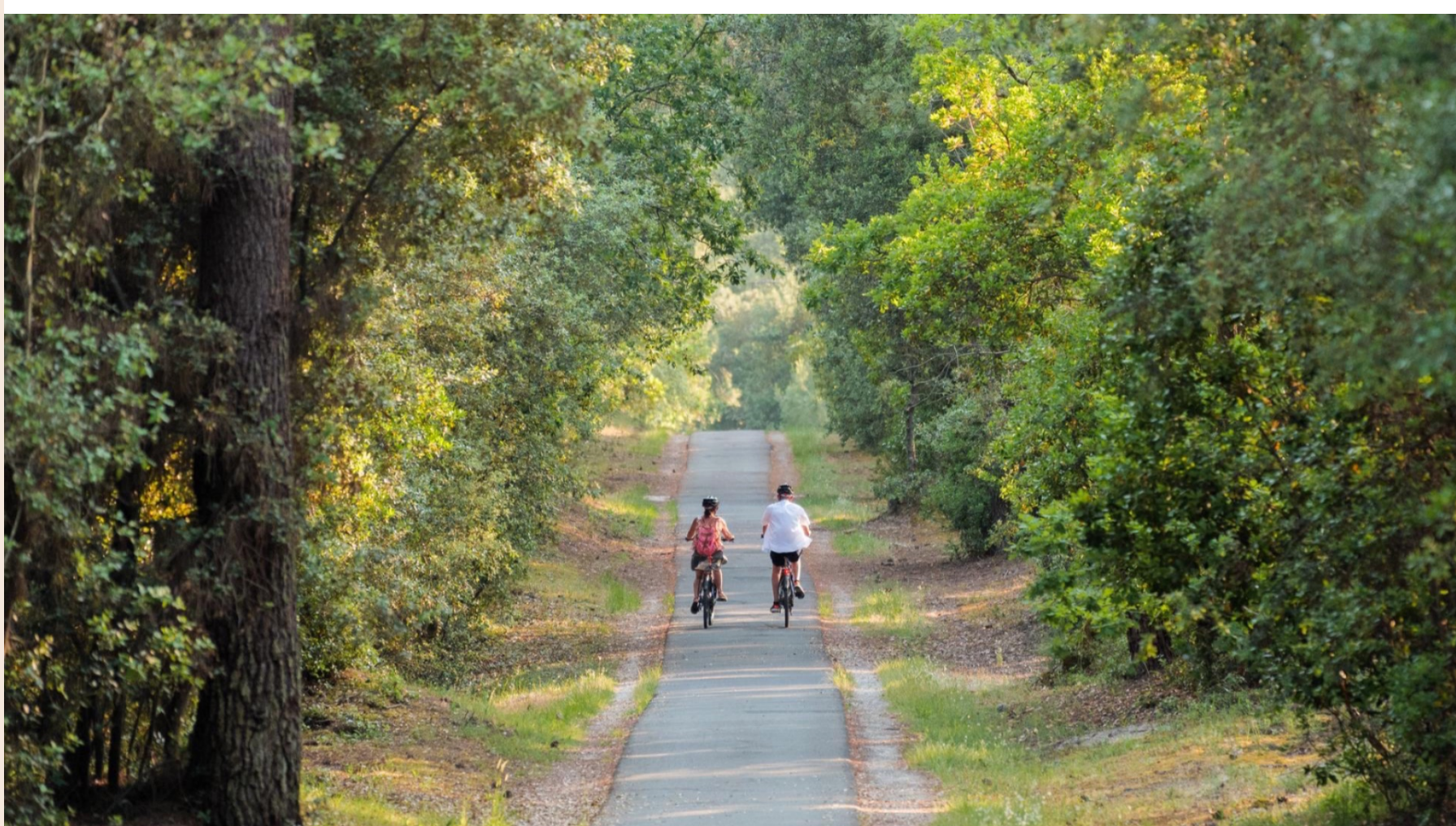




SLOW TOURISME : DES SÉJOURS AU RYTHME DU PÉDALIER ET DES SENTIERS



@Jean-Emmanuel Jay

À Médoc Atlantique, le voyage se fait lentement, consciemment et durablement. La destination privilégie la qualité de l'expérience : se déplacer à vélo ou à pied, ralentir, savourer chaque instant et s'imprégner des paysages changeants, des saisons, de la culture locale et des rencontres authentiques. Un territoire où l'on arrive léger, où le tourisme devient sensoriel, immersif et responsable, entre nature préservée, patrimoine vivant et respect de l'environnement.

Une invitation à explorer à son rythme, loin de l'agitation urbaine, pour un séjour en harmonie avec le territoire et ses rythmes naturels.

Arriver sans voiture : le point de départ du voyage

Sur la côte Atlantique ou le long de l'estuaire, Médoc Atlantique s'explore facilement grâce aux mobilités douces. Dès le trajet, le voyage devient une immersion dans la destination : forêts de pins, lacs, vignobles et plages défilent au rythme des saisons et offrent un avant-goût des vacances.

- **À vélo**, 68 km de pistes sécurisées relient Bordeaux à Lacanau Océan. Après la ville, la forêt laisse place au lac et à la plage du Moutchic, où panoramas et activités nautiques invitent à ralentir et profiter.
- **En train**, le TGV relie Paris à Bordeaux en deux heures, puis le TER traverse vignobles et marais jusqu'à Soulac-sur-Mer et Le Verdon-sur-Mer, dévoilant un aperçu authentique du Médoc à chaque arrêt.
- **En bus**, les lignes régionales permettent de rejoindre facilement l'océan et les villages de la côte Atlantique. Parmi elles, une desserte mène au lac de d'Hourtin-Carcans, le plus grand lac naturel d'eau douce de France, point idéal pour se lancer dans la découverte de la région et de ses activités.
- **En bac**, la liaison entre Royan et Le Verdon-sur-Mer permet de traverser le plus grand estuaire d'Europe. Une arrivée originale et pratique par le nord du territoire, idéale à pied ou à vélo.

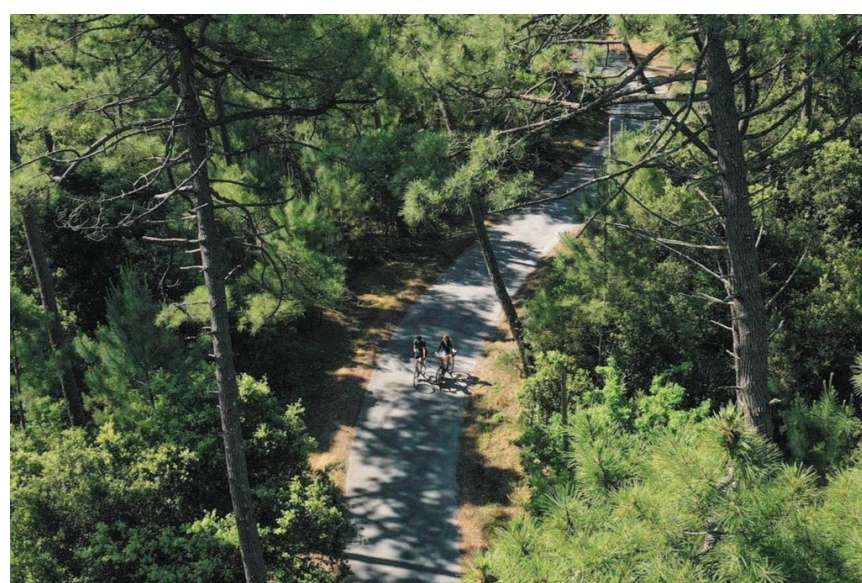
Le vélo, fil conducteur de l'expérience Médoc Atlantique

Le vélo n'est pas seulement un moyen de déplacement : il structure le séjour et invite à explorer le territoire à son rythme. Près de 400 km de pistes relient villages, sites emblématiques et paysages variés, offrant autant de manières de profiter du littoral et des terres intérieures.

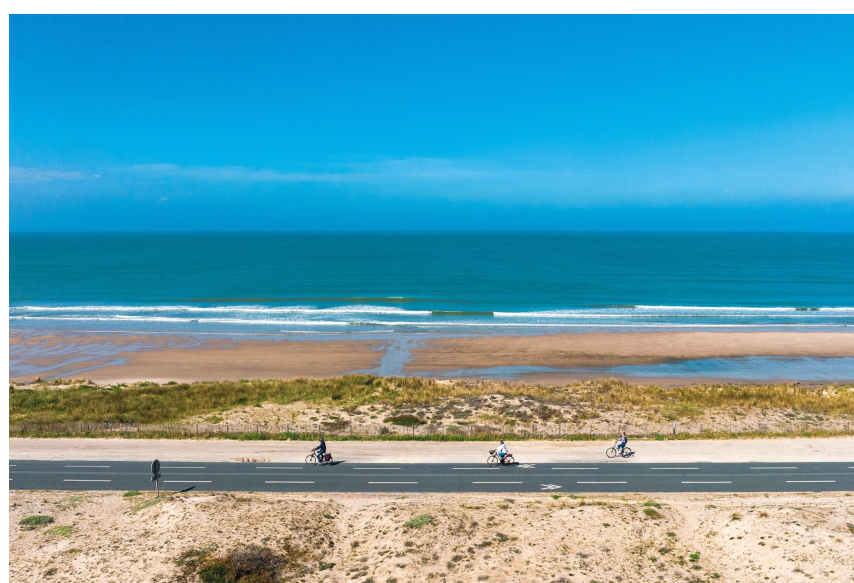
Certaines balades, comme le parcours de 8 km entre Le Verdon-sur-Mer et Soulac-sur-Mer, invitent à lever le pied et savourer chaque instant en famille, tout en découvrant le patrimoine emblématique de la destination : phare de Cordouan, vestiges du Mur de l'Atlantique ou bastique de Soulac-sur-Mer se révèlent au fil des coups de pédale. D'autres itinéraires, comme la boucle du Lion à Lacanau, permettent de s'imprégner de l'âme de la côte Atlantique, reliant océan et lac à travers les forêts de pins.

La portion de la **Vélocyclo** entre Lacanau Océan et la pointe du Verdon-sur-Mer offre, quant à elle, l'occasion de parcourir toute la destination, pour les amateurs d'itinérance et de paysages changeants. Le vélo devient ainsi un moyen privilégié pour relier les lieux de vie de la destination tout en profitant d'activités de plein air : voile, surf, canoë, accrobranche, golf ou équitation.

Pour faciliter ces séjours, 35 structures labellisées « **Accueil Vélo** » jalonnent le territoire. Ce label garantit aux cyclistes un accueil adapté : hébergements proches des itinéraires, stationnement sécurisé pour les vélos, réparations de base et services pensés pour faciliter la mobilité douce. Certaines offrent même des formules incluant nuitée et petit-déjeuner, ou des conseils sur les parcours et activités à proximité, assurant confort, sérénité et expérience sur mesure pour tous ceux qui explorent Médoc Atlantique à deux roues.



@1 duvet pour 2



@Jean-Emmanuel Jay

Marcher pour ressentir l'âme de la destination

À pied, le territoire se dévoile autrement : plus lentement, plus intensément. La marche devient une expérience où chaque détour peut révéler la richesse de la faune locale : apercevoir la discrète loutre d'Europe, observer l'intrigante cistude d'Aquitaine, ou écouter à l'automne le brame du cerf résonner au cœur de la forêt. Mais le territoire se raconte aussi à travers ses habitants et acteurs locaux : vigneron, ostréiculteur, shapers... à chaque arrêt, des histoires et savoir-faire uniques se révèlent.

Avec 351 km d'itinéraires balisés, la destination invite à une immersion profonde entre nature, héritage et découvertes. Les sentiers permettent de parcourir le territoire librement, et les topoguides gratuits disponibles dans les 8 Offices de tourisme du territoire proposent des balades mêlant paysages, patrimoine et expériences locales. Certains circuits rendent la découverte plus ludique, comme celui autour du marais de l'étang de Contaut, où les aménagements facilitent l'observation de la faune et des milieux naturels. D'autres balades s'animent grâce à la présence d'un expert local, qui partage anecdotes et récits du territoire. Pour les familles, la randonnée devient un terrain de jeu : les « Pistes de Robin » proposent une chasse aux trésors gratuite à travers les communes, tandis que l'application Terra Aventura transforme chaque promenade en aventure interactive guidée par les personnages « Poi'z ».

À chaque pas, la marche offre un regard neuf sur le territoire. Certains chemins racontent aussi son histoire : Médoc Atlantique accueille 46 km du **Chemin d'Amadour**, qui conduit jusqu'à Rocamadour, et se situe au carrefour des routes de **Saint-Jacques-de-Compostelle**, mêlant patrimoine, nature et exploration.



@Médoc Atlantique Tourisme



@Médoc Atlantique Tourisme

Un slow tourisme au rythme des saisons

À Médoc Atlantique, le slow tourisme se vit au fil des saisons, chacune révélant une facette différente du territoire.

Au printemps, les forêts et dunes s'éveillent et les oiseaux migrateurs reviennent, propices à l'observation et aux balades nature dans les Réserves Naturelles. En été, plages, lacs et activités nautiques invitent à profiter du plein air, tandis que les villages animés proposent marchés et événements culturels. À l'automne, les vignobles se parent de teintes dorées et les vendanges rythment le territoire, avec des visites et dégustations dans les châteaux locaux. En hiver, le calme des espaces naturels permet des balades introspectives et des expériences immersives, comme l'observation des oiseaux sur l'estuaire.

Un calendrier annuel de visites guidées et d'animations accompagne ces découvertes. On peut ainsi partir à la rencontre de la nature lors d'une visite guidée de la réserve naturelle de l'étang de Cousseau, apprendre à différencier les variétés de champignons, explorer les villas de la Belle Époque à Soulac-sur-Mer, ou embarquer pour une promenade en mer autour du phare de Cordouan. Des ateliers sensoriels autour du vin ou des activités ludiques pour les familles, viennent compléter l'offre et s'adaptent à tous les publics.

Chaque saison se savoure à son rythme, à pied ou à vélo, dans le respect de la nature et des acteurs locaux. Médoc Atlantique se révèle ainsi territoire vivant et havre de nature, invitant chacun à explorer et ressentir pleinement ses paysages, ses traditions et sa culture.

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, Grayan-et-l'Hôpital, Vensac, Le Verdon-sur-Mer, Saint-Vivien-de-Médoc, Jau-Dignac-et-Loirac, Queyrac, Valeyrac 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 REVOLUTIONR :
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 relations presse et promotion - 06 78 53 91 41 - manon@medoc-atlantique-tourisme.com