



## AU CARAÏBOS LACANAU PRO, LE SURF RÉVÈLE AUSSI SES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ MENTALE

À l'occasion de sa 45<sup>e</sup> édition, le Caraïbos Lacanau Pro, unique étape française du circuit Qualifying Series de la World Surf League, réunira du 7 au 14 juillet 2026 sur la plage centrale de Lacanau compétiteurs, passionnés de glisse et grand public autour d'une semaine de compétitions, d'animations et de rencontres. Au-delà de la compétition, l'événement mettra également en lumière les multiples dimensions de la culture surf à travers des rencontres et initiatives ouvertes à tous.

Le 10 juillet, l'association P'Sea y présentera la surf-thérapie, une approche associant pratique du surf et accompagnement psychologique. Entre océan, mouvement et immersion dans l'environnement naturel, cette pratique émergente explore le potentiel du surf comme support de mieux-être, de lâcher-prise et de reconstruction personnelle.

Dans une destination où l'océan façonne depuis toujours le quotidien et l'art de vivre, cette initiative rappelle que le surf peut être bien plus qu'un sport : une expérience profondément humaine, porteuse de confiance, de partage et de reconnexion à soi.



### Quand la thérapie passe par l'océan

Longtemps associée à la seule performance sportive, la pratique du surf est aujourd'hui explorée pour ses dimensions éducatives, sociales et thérapeutiques. À Médoc Atlantique, et particulièrement à Lacanau, où la culture surf est profondément ancrée dans l'identité du territoire, cette évolution trouve un écho particulier. L'océan n'est plus seulement un terrain de jeu ou de compétition : il devient également un espace propice au mieux-être, à la confiance en soi et à la reconstruction personnelle.

C'est dans ce contexte que l'association P'Sea présentera, le 10 juillet dans le cadre du Caraïbos Lacanau Pro, la surf-thérapie. Développée depuis 2025 par le psychologue Ludovic Fournier, cette approche s'adresse à des personnes traversant des périodes de fragilité psychologique. Chaque parcours comprend entre 8 et 10 séances collectives, précédées d'un atelier de préparation hors de l'eau. Les participants sont accompagnés par un binôme composé d'un psychologue et d'un moniteur de surf formé au surf santé et au handisurf, garantissant un accompagnement à la fois sécurisant et adapté aux besoins de chacun.

Dans l'eau, l'expérience mobilise simultanément le corps, les émotions et les capacités d'adaptation. Au rythme des vagues, l'océan invite à se concentrer sur l'instant présent. Tomber, recommencer, respirer, retrouver son équilibre : autant d'étapes qui participent progressivement à renforcer la confiance en soi et la gestion des émotions. La dynamique de groupe favorise également l'entraide, le partage d'expérience et la création de liens sociaux.

« L'océan offre un environnement particulièrement propice au travail thérapeutique. Le surf place les participants dans une situation concrète où ils peuvent expérimenter la confiance, l'adaptation et le dépassement de soi, tout en retrouvant du plaisir dans l'action », explique Ludovic Fournier, psychologue et initiateur du projet.

Les premiers accompagnements réalisés par l'association montrent des évolutions encourageantes chez une majorité des participants, notamment sur le ressenti du stress, l'anxiété, l'humeur et l'estime de soi. Ces observations restent exploratoires mais viennent nourrir un programme de recherche mené en partenariat avec l'Université de Reims, dont les premiers travaux débiteront en juillet 2026 afin d'évaluer scientifiquement les effets de la surf-thérapie sur la santé mentale.

### Le Caraïbos Lacanau Pro, une semaine au rythme de l'océan

Chaque été, Lacanau accueille l'un des rendez-vous incontournables du surf français avec le Caraïbos Lacanau Pro. Pour sa 45<sup>e</sup> édition, l'événement réunira pendant une semaine compétiteurs, passionnés, vacanciers et grand public autour des épreuves sportives et de nombreuses animations.

Unique étape française du circuit Qualifying Series de la World Surf League, la compétition attire des surfeurs et surfeuses venus du monde entier à la recherche de précieux points pour accéder au plus haut niveau international.

Au-delà de la compétition, le Caraïbos Lacanau Pro fait vibrer la station au rythme de la culture surf avec des animations, des démonstrations, des concerts et un village événementiel ouvert à tous. Un rendez-vous qui reflète l'esprit de Lacanau : une destination tournée vers l'océan, le partage et les expériences à vivre ensemble.

La présence de P'Sea le 10 juillet illustre cette volonté d'ouvrir le regard sur les multiples facettes de la glisse. Sport de haut niveau, vecteur de lien social, source de bien-être ou encore espace de transmission, le surf continue de raconter bien plus qu'une simple performance sportive.



#### 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 REVOLUTIONNR :

Camille Videau - 06 08 04 01 34 - [cvideau@revolutionnr.com](mailto:cvideau@revolutionnr.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](mailto:emmeline@medoc-atlantique-tourisme.com)  
Manon Pereira Ribeiro - Chargée de relations presse et promotion - 06 78 53 91 41 - [manon@medoc-atlantique-tourisme.com](mailto:manon@medoc-atlantique-tourisme.com)