



BOUGER PLUTÔT QUE BRONZER : LA GRANDE TENDANCE DE L'ÉTÉ 2026 À MÉDOC ATLANTIQUE

Longtemps synonymes de farniente, les vacances d'été changent de rythme. Surf, vélo, paddle ou randonnée : les voyageurs recherchent désormais des expériences actives au plus près de la nature, où le bien-être passe autant par le mouvement que par la déconnexion. Selon une étude Klarna* réalisée en 2025, 66 % des Français prévoient un voyage centré sur une activité physique ou sportive, confirmant l'essor des vacances actives.

À une heure de Bordeaux, Médoc Atlantique répond à cette évolution des attentes grâce à un terrain de jeu naturel particulièrement diversifié. La destination réunit 124 km de plages, dont 22 plages surveillées en saison, 400 km de pistes cyclables, 351 km d'itinéraires de randonnée, deux Réserves Naturelles ainsi que le plus grand lac naturel d'eau douce de France. Entre océan, lacs, forêt et estuaire, elle offre une large palette d'expériences sportives et de plein air accessibles à tous, permettant de composer des séjours mêlant activité physique, découverte des paysages et immersion dans des espaces naturels préservés.

Source : Étude Klarna réalisée par Dynata auprès de 1 000 Français, 2025



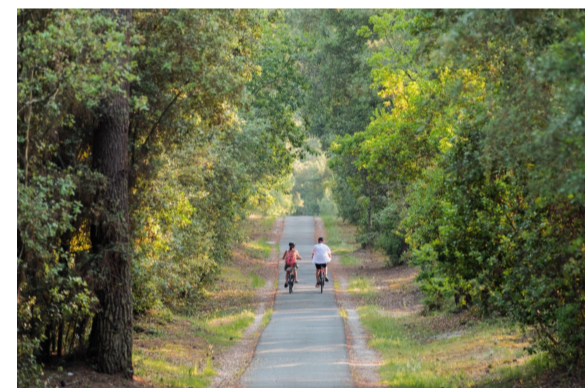
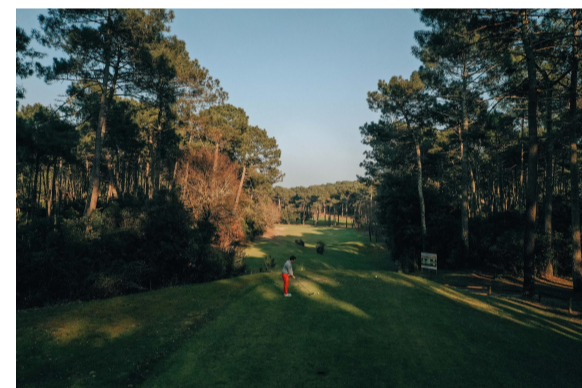
SURFER, ROULER, PAGAYER, SWINGER : UN TERRITOIRE QUI SE VIT EN MOUVEMENT

Destination historique de la glisse, Médoc Atlantique compte **15 spots de surf** répartis sur l'ensemble du littoral, de Soulac-sur-Mer à Lacanau. Chaque été, les écoles de surf accueillent débutants et pratiquants confirmés pour des cours et stages encadrés par des moniteurs diplômés. Cette culture surf trouve son expression la plus visible à Lacanau, qui accueillera du 7 au 14 juillet 2026 la **45^e édition du Caraïbos Lacanau Pro**. Seul Qualifying Series de la World Surf League organisé en France métropolitaine, l'événement réunit chaque année des surfeurs internationaux et confirme le statut de référence de la destination dans l'univers de la glisse.

À quelques kilomètres de l'océan, les lacs d'Hourtin-Carcans et de Lacanau proposent une autre approche des activités outdoor. Le **lac d'Hourtin-Carcans**, qui s'étend sur près de **6 000 hectares**, est le plus grand lac naturel d'eau douce de France. Voile, paddle, kayak, baignade ou encore pêche y sont pratiqués dans des conditions particulièrement adaptées aux familles et aux amateurs de sports nautiques doux. Le **lac de Lacanau** complète cette offre avec ses **2 000 hectares** d'eaux calmes, ses plages du Moutchic et de Longarisse ainsi que ses nombreuses possibilités de pratique nautique. Les deux plans d'eau sont reliés par le canal des Étangs, offrant un terrain d'exploration supplémentaire pour les adeptes de mobilité douce.

Le vélo constitue également l'un des piliers de l'offre outdoor de la destination. Avec plus de **400 km de pistes cyclables sécurisées**, Médoc Atlantique se découvre au rythme du pédalier. La **Véلودyssée**, plus longue véloroute de France, traverse notamment le territoire sur **84 km entre Lacanau et Le Verdon-sur-Mer**, reliant plages, forêts et lacs à travers des itinéraires accessibles à tous les niveaux de pratique.

Médoc Atlantique séduit également les amateurs de **golf** grâce à ses **quatre parcours** situés entre forêt de pins et littoral atlantique. Parmi eux, le **UGolf Lacanau déploie un parcours 18 trous reconnu pour son intégration dans l'environnement naturel médocain**. Chaque année, il accueille le **Lacanau Alps Open**, étape de l'Alps Tour, circuit européen de référence pour les espoirs du golf professionnel, réunissant plus de 140 joueuses et joueurs venus de toute l'Europe.



MARCHER, OBSERVER, RESPIRER : UNE IMMERSION AU CŒUR DES GRANDS ESPACES

Au-delà des activités sportives, Médoc Atlantique propose un cadre privilégié pour les **pratiques de pleine nature**.

La destination compte **351 km de sentiers de randonnée** qui traversent une mosaïque de paysages composée de dunes, pinèdes, marais, estuaire et zones humides. Le **chemin littoral de Saint-Jacques-de-Compostelle** longe notamment la côte Atlantique tandis que le **GR81**, également appelé **Chemin d'Amadour**, relie Soulac-sur-Mer à Rocamadour en passant par plusieurs communes du territoire.

Les amateurs de nature peuvent également découvrir deux Réserves Naturelles majeures. La **Réserve Naturelle de l'Étang de Cousseau**, accessible uniquement à pied ou à vélo, s'étend sur **900 hectares** entre Lacanau et Carcans et abrite une faune et une flore remarquables. Plus au nord, la **Réserve Naturelle des Dunes et Marais d'Hourtin** couvre **2 150 hectares** et concentre à elle seule une grande diversité de paysages entre lac, forêt et océan.

L'**estuaire de la Gironde**, le plus vaste d'Europe, complète cette offre nature. Avec ses petits ports, ses carrelets et ses zones humides riches en biodiversité, il constitue un espace privilégié pour la découverte d'un patrimoine naturel façonné par la rencontre entre les eaux fluviales et l'océan Atlantique.



UNE DESTINATION OUTDOOR QUI JOUE DANS LA COUR DES GRANDS

Cette culture du sport et des activités de plein air dépasse le cadre des pratiques individuelles. Elle s'exprime également à travers **les grands rendez-vous qui rythment la vie du territoire tout au long de l'année**.

Dans le sillage du Caraïbos Lacanau Pro, événement emblématique de la destination, Médoc Atlantique s'appuie sur une **programmation sportive variée**. Le **Medoc Atlantique Frenchman Triathlon** rassemble ainsi plus de 6 500 participants à Carcans-Maubuisson, tandis que le Lacanau Alps Open accueille une étape de l'Alps Tour, circuit européen de référence pour les espoirs du golf professionnel. En septembre 2026, la première édition du semi-marathon de Lacanau viendra compléter cette offre avec un parcours traversant plusieurs des paysages emblématiques de la destination, entre forêt, lac et océan.

Le territoire bénéficie également du rayonnement du **Marathon des Châteaux du Médoc**, qui célébrera sa 40^e édition le 5 septembre 2026 sur le thème des années 80. Chaque année, cet événement emblématique attire plusieurs milliers de coureurs venus du monde entier pour parcourir les vignobles médocains dans une ambiance festive devenue sa signature.

Cette identité sportive a d'ailleurs été **reconnue en 2025** lorsque Lacanau a été classée **deuxième petite ville la plus sportive de France** selon le baromètre *Ville de rêve*. Une distinction qui reflète la diversité des pratiques proposées, la qualité des équipements et l'ancrage du sport dans l'ADN de Médoc Atlantique.



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