



## À PIED, À VÉLO OU À CHEVAL, CET ÉTÉ : PROFITEZ DE BALADES EN PLEIN AIR À MÉDOC ATLANTIQUE (GIRONDE)



C'est officiel, l'été est désormais lancé ! Le moment est venu de prendre du temps pour soi, partir en famille ou entre amis à la découverte des grands espaces et se plonger dans un véritable bain de nature. Et pour cela, Médoc Atlantique est la destination idéale. Avec 124 kilomètres de plages, 2 réserves naturelles, 400 kilomètres de pistes cyclables et 32 chemins de randonnées balisés, cette destination au goût iodé vous étonnera par ses milles villages. Petits et grands pourront profiter de nombreuses balades en plein air, à pieds, à vélos et même à cheval.

### Médoc Atlantique, le royaume des cyclistes !

#### Pistes cyclables

Avec plus de 400 kilomètres de pistes cyclables, dont 87 kilomètres de la Vélodyssée, Médoc Atlantique est une destination de choix pour les amateurs de la petite reine. Pour les sportifs, pour une activité en famille ou entre amis, il y en a pour tous les goûts. Du côté de Lacanau, c'est la ligne de chemin de fer qui a été transformée en pistes cyclables donnant naissance à la voie verte entre Lacanau et Vendays-Montalivet.

#### Idée de balade : Tour des lacs

C'est parti pour faire le tour du plus grand lac d'eau douce de France à vélo, au départ de Carcans-Maubuisson ! Une balade à vélo idéale pour se ressourcer au milieu des pins maritimes, sur un parcours accessible toute l'année et offrant des points de vues grandioses sur le lac.

Les pique-niques sont dans les sacs à dos ? Les vélos sont bien gonflés ? Il ne vous reste plus que la crème solaire et vous voilà partis pour une journée vélo à la découverte du lac de Carcans-Hourtin ! Humiez les essences des pins et embruns marins et pédalez au rythme du chant des oiseaux ! C'est parti pour éveiller ses sens sur les pistes de Médoc Atlantique.



#### La Vélodyssée

La Vélodyssée®, c'est l'Eurovéloroute n°1 qui va, en France, de Roscoff à Hendaye et qui constitue l'un des plus longs parcours européens essentiellement réalisés en site propre. Cette véloroute de 1 200 kilomètres traverse Médoc Atlantique et séduira petits et grands par ses odeurs de forêts et de pins, ses lacs médocains, sa proximité immédiate de l'océan...

Amateurs de vélos, vous êtes ici au royaume des pistes cyclables !

#### Idée de balade : De la Pointe de Grave à Lacanau-Océan

De la Pointe de Grave à Lacanau Océan, famille et amis auront l'occasion d'emprunter une partie de la Vélodyssée afin d'y découvrir les merveilles de la commune. Un itinéraire facile d'une distance de 81 kilomètres. L'occasion de parcourir la Pointe Médoc, un territoire aux multiples facettes. Ce tronçon d'itinéraire vous invite à découvrir entre autres le charme des villas anciennes de Soulac-sur-Mer, les odeurs des forêts de pins, les lacs d'eau douce médocains, l'étang de Cousseau, Lacanau-Océan... De grands espaces de réserves naturelles et de plages océanes...

### Balade pédestre au coeur d'une nature préservée



#### Le sentier de la Réserve Naturelle de l'Étang de Cousseau, à Lacanau

Créée en 1976, la Réserve Naturelle de l'Étang de Cousseau associe des paysages de dunes anciennes, de zones humides et de boisements antérieurs aux plantations du XIX<sup>e</sup> siècle. Durant un après-midi, petits et grands pourront découvrir cet espace naturel protégé, véritable havre de paix s'étendant sur 900 hectares. L'Étang de Cousseau se dévoile tel un trésor naturel derrière le cordon lunaire et la forêt de Lacanau. Ici tout est beau : des pins maritimes aux chênes pédonculés, de la gentiane pneumonanthe protégée en Gironde à la roselière, sans parler des aigrettes et vanneaux huppés ou les hôtes de ces bois comme les chevreuils, cerfs, blaireaux. Une balade en pleine nature, parfaite pour voir de beaux paysages et respirer un air pur en plein coeur d'une forêt primaire.

#### Le sentier du lac à Maubuisson

Le lac de Carcans-Hourtin est l'étendue d'eau douce naturelle la plus grande de France. Avec plus de 6000 ha, il est bordé par des plages, la dune et la forêt, ce qui lui offre des paysages magnifiques et variés. Avec une superficie de 56,67 km<sup>2</sup>, ce miroir d'eau géant borde les communes de Carcans-Maubuisson et d'Hourtin.

Au départ de Carcans, cette magnifique balade offrira à toute la famille un point de vue privilégié en hauteur sur le lac, en plein coeur de la forêt avec des vues imprenables. Dépaysant, ludique et amusant, ce sentier connecté propose également des oeuvres artistiques réalisées à base de matériaux naturels.



#### Boucle entre vignes et marais, à Queyrac

Le village de Queyrac, situé entre océan et estuaire, offre une réelle diversité de paysages : forêt, vigne, prairie et marais. Cette diversité permet la découverte d'une faune et d'une flore riches et variées.

Cette balade est un véritable bol d'air frais, en plein coeur de la nature, entre vignes et marais. Petits et grands pourront s'évader au coeur d'un environnement ressourçant, où mûrissent les cépages nobles du Médoc dans les vignobles environnants.

### Les aventures équestres, entre terre et mer



Cet été, le moment est venu de partir à l'aventure ! Le long des cordons dunaires, au travers des forêts de pins centenaires ou autour des lacs, débutants et confirmés pourront s'élaner à cheval au coeur des paysages diversifiés de Médoc Atlantique. Cheveux au vent, l'horizon sera votre seule limite pour assouvir votre envie de lâcher-prise.

#### Les balades sur la plage

Profitez du bruit des vagues au pas, trottez le long des cordons dunaires et galopez sur la plage les cheveux au vent. Avec plus de 124 kilomètres de côte, vous trouverez toujours un peu de sable fin pour assouvir votre envie de lâcher-prise. En route vers l'aventure, l'horizon sera votre seule limite.

#### Les balades en forêt

En forêt, l'heure est à l'éveil des sens. Entre dunes et marais, la forêt des Landes et ses pins centenaires est un merveilleux terrain de jeu pour une escapade au paradis des animaux. Biches, oiseaux et écureuils seront au rendez-vous ! Cet été, il est temps d'oublier la ville et de se laisser aller.

#### Les balades au bord des lacs

Autour des lacs, plénitude et bien-être seront au rendez-vous. Seul avec votre monture ou accompagné, petits et grands profiteront du calme de ces étendues d'eau douce où l'observation et le prélèvement sont maîtres-mots. Entre forêt et criques de sable fin, laissez vous tenter par une baignade rafraîchissante. Avec votre cheval, c'est une expérience à ne pas manquer !

#### Randonnée équestre le long de l'estuaire

L'estuaire de la Gironde, cette petite Camargue où les chevaux sont rois, propose de multiples balades entre marais et carrelots. De Valeyac au Verdon-sur-Mer, suivez les eaux vers l'océan. Les petits ports de pêche, le Phare de Richard ou les élevages d'huîtres et de gambas seront de merveilleuses étapes lors de ces balades à cheval inoubliables.



### Et pour des aventures inoubliables en famille...

#### Terra Aventura

Terra Aventura, c'est une balade originale, une chasse aux trésors qui s'étend sur plusieurs kilomètres et permet de découvrir le territoire, le patrimoine local et des anecdotes, tout en jouant. Munie de l'application smartphone gratuite "Terra Aventura", la famille est prête pour l'aventure ! Avec des indices à relever, des énigmes à résoudre et un trésor à chercher, les petits et les grands choisissent d'explorer le terrain de jeu qu'ils veulent... avec l'excitation de trouver le Graal : les Poi'z, de petits personnages (à fort caractère !) qui peuplent l'univers de Terra Aventura, à collectionner à travers l'ensemble des parcours de France.

Terra Aventura, c'est 400 parcours en Nouvelle-Aquitaine dont trois en Médoc Atlantique :

- "Ziclou des Rails" à Lacanau : Le géocaching Terra Aventura se décline désormais à vélo ! Un parcours de 15 kilomètres, des énigmes originales pour tout connaître de la belle station balnéaire.
- "Jusqu'à la fin-de-terres" à Soulac-sur-Mer : Grâce à un parcours de 3 kilomètres (accessible aux poussettes) : la station lèvera bientôt tous ses secrets. Cet univers fantastique permet de partager des moments privilégiés avec ses enfants à la rencontre de lieux souvent insolites.
- "Oui, c'est un paradis !" à Hourtin : À Hourtin, on se lance à l'aventure avec Zéidon pour découvrir les bords du lac de Hourtin Port à travers un parcours de 3 kilomètres



#### Culture d'âne

À Jau-Dignac-et-Loirac, cette petite asinerie familiale propose des balades à dos d'âne, organise des randonnées, des médiations et des ateliers autour de l'âne ou encore des ramassages de déchets avec les ânes sur des sites naturels sensibles... Sur place, à la ferme bio, sont vendus des produits cultivés et transformés localement.

### Contacts presse :

AGENCE REVOLUTIONN'R :  
Anne Thiriez - 06 72 07 12 10 - athiriez@revolutionnr.com  
Camille Videau - 06 08 04 01 34 - cvideau@revolutionnr.com

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE  
Emmeline Azra - Responsable Pôle Attractivité et Relations Partenaires - 07 85 64 94 58 - emmeline@oceanesque.fr  
Aurélie Pierrat - Cheffe de projet promotion et communication - 06 78 53 91 41 - aurelie@oceanesque.fr