



LE JEU DES 7 FAMILLES À MÉDOC ATLANTIQUE

Pour vivre des moments mémorables en famille, Médoc Atlantique est la destination idéale. Entre océan et estuaire de la Gironde, cette magnifique région du Sud-Ouest bénéficie de nombreux atouts pour séduire les petits comme les plus grands : nature, patrimoine, gastronomie, activités sportives et bien-être... Un petit coin de paradis qui saura satisfaire les envies de chacun. Médoc Atlantique est la destination de tous les possibles, la promesse d'un voyage exceptionnel au cœur d'un territoire aux mille visages.

LA FAMILLE NATURE

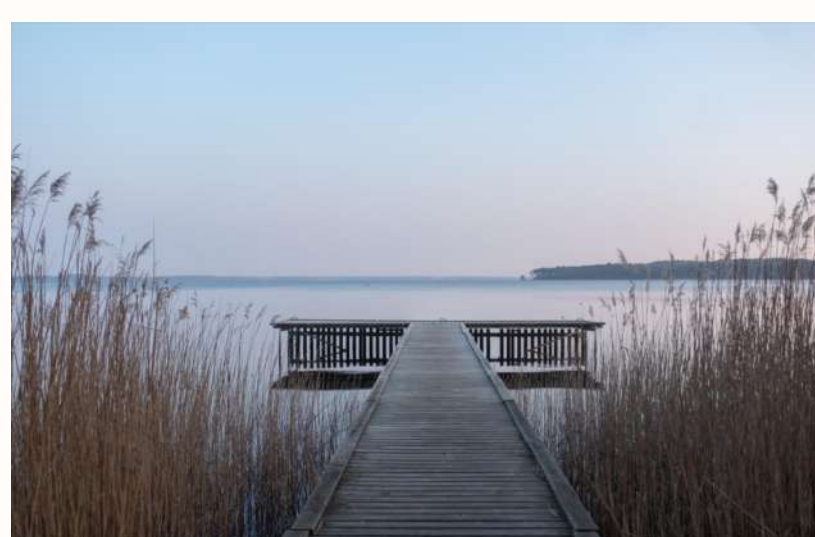
Médoc Atlantique est la destination parfaite pour les familles à la recherche d'évasion au cœur d'une nature riche et variée. Au sein du territoire, on compte 2 Réserves naturelles, 5 espaces protégés, le plus grand lac d'eau douce de France, 124 km de plages et le plus grand estuaire d'Europe. Un véritable paradis pour les amoureux de la nature qui pourront découvrir, à leur rythme, ces espaces d'une beauté exceptionnelle.

LE MATIN, LA FAMILLE CONTEMPLE
LA RÉSERVE NATURELLE DE L'ÉTANG DE COUSSEAU



Située entre Carcans et Lacanau, la **Réserve naturelle de l'étang de Cousseau** est un véritable havre de paix, s'étendant sur 900 ha. Au cœur de cet espace naturel protégé, petits et grands pourront se ressourcer et découvrir une nature riche et préservée : chênes pédonculés, gentiane pneumonanthe protégée, roselière, algues et vanneaux huppés... Au cours de leur balade, ils pourront également rencontrer les hôtes de ces bois comme les chevreuils, cerfs ou blaireaux.

L'APRÈS-MIDI, ELLE DÉCOUVRE
LE PLUS GRAND LAC D'EAU DOUCE EN FRANCE

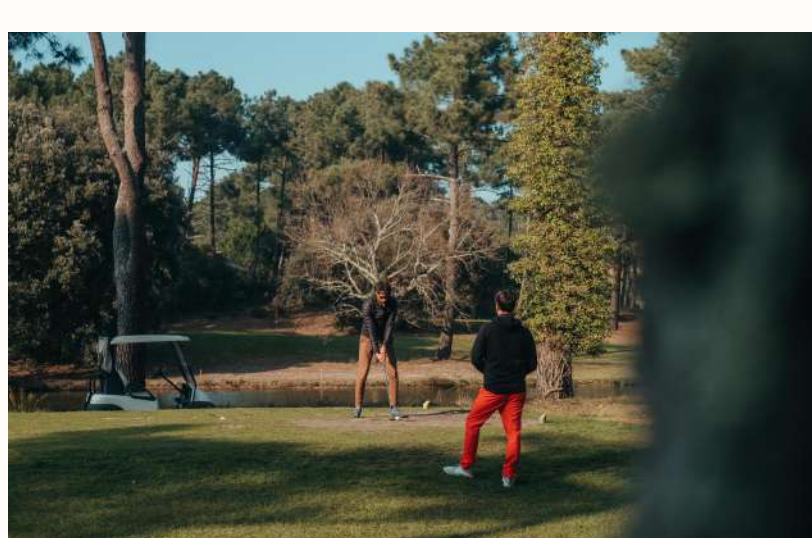


Avec une superficie de 56,67 km², le **lac de Carcans-Hourtin** est l'étendue d'eau douce la plus grande de France. Ses 6 000 ha sont bordés par des plages, la dune et la forêt, et il se distingue par ses paysages exceptionnels et variés, faisant de ce lieu un véritable havre de paix. Ce miroir d'eau géant borde les communes de Carcans-Maubouisson et d'Hourtin. Un lieu hors du commun, qui fera le bonheur des petits comme des plus grands.

LA FAMILLE SPORTIVE

Bénéficiant d'espaces d'une immensité remarquable, Médoc Atlantique est un véritable terrain de jeu XXL pour tout ceux qui souhaitent s'adonner aux sports de plein air. Le temps d'un court ou long séjour, petits et grands auront l'occasion de s'initier à de nombreuses pratiques sportives dans les airs, au bord de l'eau ou sur la terre ferme. Débutants ou experts, Médoc Atlantique a pensé à vous : chacune des activités est accessible à tous, à tous les âges et à tous les niveaux.

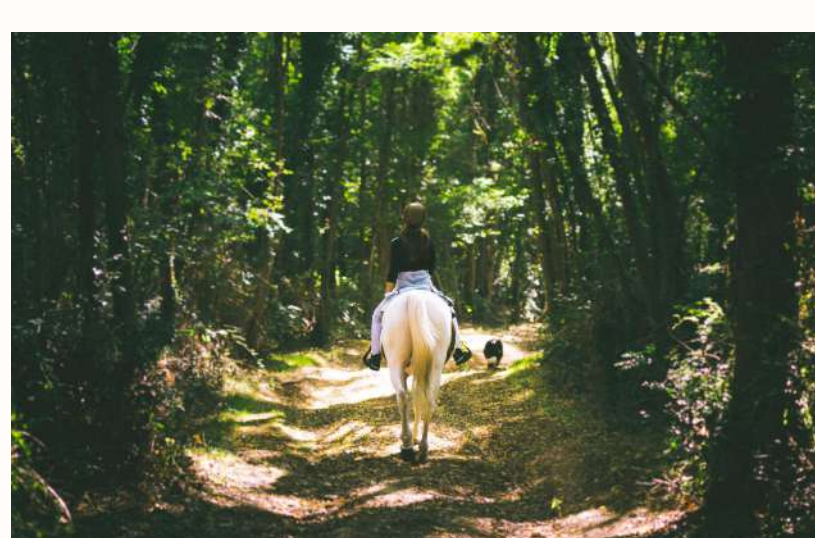
LE MATIN, LA FAMILLE ARPEUTE
LES MEILLEURS PARCOURS DE GOLFS



À Médoc Atlantique, le golf fait partie des activités incontournables de la destination. Quel que soit son niveau, un large choix de parcours au cœur de la forêt et proche de l'océan permet de jouer dans un cadre exceptionnel. Débutants ou passionnés, les golfs de la destination s'adaptent aux besoins de tous et rendent la pratique du sport accessible, notamment grâce à des semaines d'initiation, des stages ou des cours. À Lacanau, amateurs et passionnés auront le choix entre trois parcours :

- L'**EXCLUSIV GOLF BY UGOLF**, golf écordable, s'étend au cœur de la forêt domaniale, entre lac et océan. Avec ses 18 trous, il séduira les golfeurs débutants mais aussi les plus aguerris.
- **Bluegreen Lacanau-La-Méjane**, élu meilleur 9 trous de France en 2012 par le magazine Fairways, offre une véritable évasion à travers ses différents points de vue.
- Les golf et le mini-golf du **Baganais** de l'UCPA pour une journée familiale.

L'APRÈS-MIDI, ELLE S'INITIE
À L'ÉQUITATION EN PLEINE NATURE



Le moment est venu de partir à l'aventure et de s'élancer à cheval au cœur des paysages diversifiés de Médoc Atlantique. À travers ses forêts de pins centenaires ou au bord de l'océan, tout le monde pourra profiter de nombreuses balades et randonnées équestres, au plus près de la nature. L'occasion de découvrir autrement ce territoire exceptionnel :

- Chez Lacanau Equi-Passion, l'équitation se vit en famille. Le long des forêts canaulaises, elles pourront s'adonner à de magnifiques promenades en pleine nature.
- Le Centre Équestre de Grayan propose des balades sur la plage, l'occasion de profiter du bruit des vagues au pas, trotter le long des cordons dunaires et galoper sur le sable les cheveux au vent.
- Le Centre Équestre du Cardin, à Hourtin, nous plonge dans l'univers de l'équitation. Dans un cadre exceptionnel, c'est l'endroit idéal pour vaincre son appréhension à l'animal.

LA FAMILLE DÉCOUVERTE

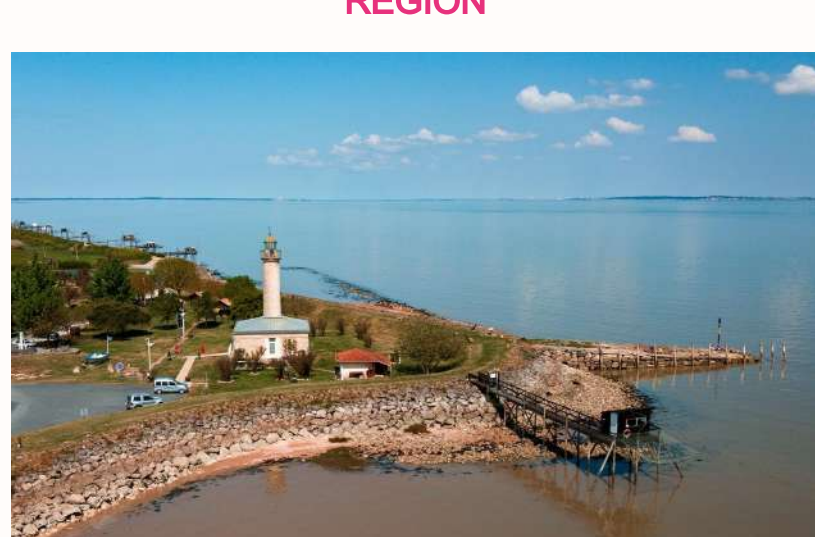
À Médoc Atlantique, chaque commune a son identité, son histoire, sa géographie et ses "petits trucs" en plus. La destination regorge de richesses célèbres et insoupçonnées, la promesse d'un véritable voyage dans le temps. Entre sites inscrits sur la Liste de l'UNESCO, patrimoine local et héritage de l'Histoire mondiale, petits et grands ne seront pas en reste et profiteront d'un séjour riche en découverte.

LE MATIN, LA FAMILLE SE PROMÈNE
LE LONG DES CARRELETS MÉDOCAINS



Véritable star de l'estuaire, les **"carrelets"** font partie intégrante du patrimoine local. Ces installations de pêches, bien connues des médocains, sont constituées d'un cabanon, aménagé sur pilotis et relié à la rive par un ponton. Un filet de pêche carré se tend à son extrémité. À marée haute, il est alternativement descendu et relevé pour capturer crevettes et petits poissons. Le plaisir est dans la surprise à la remontée du filet, mais aussi dans la beauté du paysage qu'on peut y admirer. Bien plus qu'un outil de pêche, ces installations sont un lieu de partage où il fait bon vivre. Se trouvant le long de l'estuaire, les carrelets permettent de profiter de la nature tout en découvrant l'un des emblèmes du territoire médocain, où air marin et paysages exceptionnels se mêlent.

L'APRÈS-MIDI, ELLE VISITE
LES PHARES INCONTOURNABLES DE LA RÉGION



Pour une journée riche en découverte, la tournée des phares s'avère être l'activité idéale. Le **phare de Grave** retrace l'histoire des phares de Médoc Atlantique à travers 5 salles regroupant photographies et maquettes. Au sommet, une table d'orientation permet de se situer dans l'estuaire, d'admirer l'embouchure de celui-ci et contempler le phare de Cordouan. Le **phare de Richard** à Jau-Dignac-et-Loirac offre une vue à 360° sur l'estuaire de la Gironde et les mattes médocaines. À ses pieds, un musée retrace son histoire et présente son environnement, la signalisation maritime et l'Opération Frankton. Enfin, le **Phare Saint-Nicolas** se situe dans les dunes au Verdon-sur-Mer. Quant aux **deux phares d'Hourtin**, ils sont situés en pleine forêt domaniale et à proximité de la bien nommée route des phares.

LA FAMILLE FARNIENTE

Les amateurs de farniente seront gâtés à Médoc Atlantique. L'authenticité du territoire, sa richesse naturelle et sa diversité de cultures sauront séduire celles et ceux qui souhaitent prendre le temps et profiter à leur rythme.

LE MATIN, LA FAMILLE DÉCOUVRE
LE MARCHÉ DE SAINT-VIVIEN-DU-MÉDOC



Le marché à ciel ouvert de Saint-Vivien-du-Médoc est une véritable institution dans la région. Ouvert tous les mercredis de l'année, il promet un moment authentique, au plus proche des producteurs locaux ! Au programme, des produits du terroir de qualité, sans oublier les objets artisanaux et la spiruline de la Pointe d'Argent, une micro-algue aux qualités nutritionnelles exceptionnelles.

L'APRÈS-MIDI, ELLE SE PRÉLASSE
SUR LES PLAGES MÉDOCAINES



Avec ses 124 km de plages, Médoc Atlantique offre l'embarras du choix pour satisfaire les envies de chacun. Lors d'une belle journée, rien de tel que se promener sur les plages médocaines pour apprécier le bruit des vagues. Notre coup de cœur : le **plage du Pin Sec** à Naujac-sur-Mer. S'étendant sur près de 4 km après Hourtin-Plage, elle est la plus sauvage de la Côte d'Argent. Loin de tout, sans aucun signe d'urbanisation, le Pin Sec saura faire le bonheur des amoureux de la nature.

LA FAMILLE ZEN

Bien-être et détente n'attendent plus que vous sur la destination de Médoc Atlantique. Entre plage, océan et soleil, toutes les conditions sont réunies pour voyager et lâcher les peurs. À Hourtin, Lacanau, Soulac-sur-Mer ou encore au Verdon-sur-Mer, les professionnels du bien-être ont à cœur de proposer des lieux et des techniques pour un moment ressourçant, loin de tout.

LE MATIN, LA FAMILLE SE RELAXE
À L'INSTITUT DAVINA



À Lacanau, l'**Institut Davina** invite à découvrir trois branches du yoga :

- Le **hatha-yoga**, discipline de base du yoga avec l'apprentissage des asanas (postures) et le pranayama (contrôle du souffle).
- L'**Ashanga Yoga**, une méthode de yoga basée sur le Vinyasa (système de mouvements et de respirations synchronisés dérivé du yoga Korunta, un ancien texte sanskrit) transmis à l'Occident par le Yogi Shri Pattabhi Jois.
- Le **Yin Yoga**, qui consiste à détendre complètement les muscles tout en les étirant modérément. Ce yoga apporte beaucoup de souplesse au corps, tout en maintenant l'esprit dans un état méditatif.

L'APRÈS-MIDI, ELLE S'ÉVADE
À L'INSTITUT LES SECRETS DE JULY



Pour s'offrir un voyage sensoriel dans un univers d'une zénitude absolue, l'**Institut Les Secrets de July** situé à Soulac-sur-Mer est l'endroit idéal. Cette maison de la beauté permet de se détendre tout en se faisant chouchouter par les mains expertes des esthéticiennes...

Les soins proposés allient les bases de l'esthétique aux nouvelles technologies. Ici, vous apprécierez l'attention qui vous sera portée et pourrez ainsi vous relaxer. Une parenthèse détente et beauté juste pour vous.

LA FAMILLE GOURMET

Avis aux amateurs de bons produits, les artisans du goût de Médoc Atlantique n'ont pas fini de vous surprendre. Sucré, salé ou iodé... Il y en a pour toutes les envies. La destination promet un voyage gustatif exceptionnel, l'occasion de se faire plaisir et de ramener de bons souvenirs de ses vacances !

AU DÉJEUNER, LA FAMILLE DÉGUSTE
LE GRENIER MÉDOCAIN



Pour l'apéro ou en entrée, le **grenier médocain** sera votre nouveau coup de cœur. Cette charcuterie locale se déguste froide et ne comporte que quatre ingrédients : de l'estomac de porc, du sel, du poivre et de l'ail. Très relevée et cuite au court bouillon, elle mérite vraiment le détour. Et si vous souhaitez en tenir, faites un détour par la Boucherie Riviera située à Carcans-Maubouisson qui fabrique elle-même cette spécialité locale.

POUR LE GOÛTER, ELLE SAVOURE
LES NOISETTES DU MÉDOC



Pour terminer sur une petite note sucrée, on opte pour les **noisettes du Médoc**. Cette confiserie artisanale est composée de nougats plongés dans un sirop dont la recette est précieusement gardée. Cette douceur sucrée est la promesse d'une explosion de gourmandise. Et pour les plus curieux, il est possible de visiter et de déguster gratuitement les fabrications artisanales dans le chai au cœur du Médoc.

LA FAMILLE GRANDS CRUS

À Médoc Atlantique, le terroir et le micro-climat donnent naissance à des vins inimitables, faisant la fierté du territoire. Les amateurs de grands crus auront l'occasion de découvrir l'art de la vigne, entre dégustations, visites des domaines et balades accompagnées.

LE MATIN, LA FAMILLE DÉCOUVRE
LES VIGNOBLES MÉDOCAINS



Pour en apprendre davantage sur les vignobles médocains et découvrir tous ses secrets, Pascal Wine & Co accompagne les amateurs de grands crus sur la route des vins. Au programme, une visite guidée accompagnée d'une dégustation de vins dans un grand cru classé 1855, une balade commentée le long de la route des châteaux et une halte gourmande et rafraîchissante.

L'APRÈS-MIDI, ELLE VISITE
LES CHÂTEAUX DU MÉDOC



S'étendant sur 80 km, la route du vin regorge de propriétés viticoles magnifiques, des bâtiments les plus prestigieux aux demeures familiales. L'occasion de visiter ces exploitations et campagnes de vigneronnes et d'en découvrir tous les secrets : visite des cuiviers, des chais à barriques, apprentissage des techniques de vinification, parcours pédagogiques... Le plaisir des yeux sera aussi au rendez-vous grâce aux architectures et paysages remarquables qui s'offrent à nous.

Contacts presse :

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

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE
Emmeline Azza - Responsable Pôle Attractivité - 07 85 64 94 58 - emmeline@medoc-atlantique-tourisme.com
Aurelie Pierrat - Cheffe de projet promotion et communication - 06 78 53 91 41 - aurelie@medoc-atlantique-tourisme.com