

# LE MAGAZINE

## DE VOTRE DESTINATION

Nos plus  
 beaux  
circuits  
en vélo

 Par ici  
les idées  
activités !

*ell*

Les 10 saveurs  
incontournables  
de la région



La forêt  
landaise,  
immense et  
si fragile



Chacun  
sa plage



# ENVIE D'ALLER À LA PLAGE EN BUS?

Privilégiez  
l'écomobilité

DES NAVETTES  
GRATUITES  
VILLE-PLAGE  
EN CÔTE  
LANDES  
NATURE



TOUS LES  
JOURS  
PENDANT LES  
VACANCES  
SCOLAIRES  
ESTIVALES

LIGNE 12 • Contis plage / Saint-Julien-en-Born / Lit-et-Mixe / Cap de l'Homy plage - Lévignacq / Uza

LIGNE 3 • Léon / Vielle-Saint-Girons / Saint-Girons plage

LIGNE 4 • Taller / Castets / Linxe / Saint-Girons bourg / Saint-Girons plage

LIGNE 4.1 • Saint-Michel-Escalus / Linxe / Saint-Girons bourg / Saint-Girons plage

Consultez les horaires des lignes sur

[www.cotelandesnaturetourisme.com/Pratique/Navettes-Ville-Plage](http://www.cotelandesnaturetourisme.com/Pratique/Navettes-Ville-Plage)

**CLNT** CÔTE  
LANDES  
NATURE  
TOURISME

# ÉDITO



**A**ccueillir, informer, orienter, conseiller, en somme faciliter le séjour de nos visiteurs, telle est notre mission.

Votre séjour sera avant tout facilité par la consultation de notre magazine, celui que vous tenez actuellement entre vos mains.

C'est le magazine de votre destination : le pays de Côte Landes Nature. Il en présente les paysages, les traditions, les richesses culturelles, les activités ludiques ou sportives.

Votre séjour sera facilité par un entretien avec nos conseillères en séjour dans l'un de nos six Bureaux d'Information Touristique (dont deux mobiles). Quelles que soient vos interrogations, elles sauront y répondre ou trouver l'interlocuteur compétent.

Ce sont toutes des professionnelles du tourisme.

Leur qualification a été récompensée en 2016 par l'obtention de la marque Qualité Tourisme puis par le classement de notre Office, Côte Landes Nature Tourisme, en première catégorie nationale.

Votre séjour sera également facilité par la consultation de tous nos sites numériques tenus à jour du moindre événement et, si besoin, ouverts à vos observations ou remarques.

Vos déplacements seront ensuite facilités par le réseau de navettes touristiques que nous organisons tout au long de l'été afin de desservir gratuitement nos dix villages et nos plages.

Votre séjour sera enfin facilité et agrémenté par les innombrables festivités organisées sur notre territoire et le contact avec ses habitants qui seront fiers d'être les ambassadeurs de Côte Landes Nature et de vous en livrer tous les secrets.

*Yves Saint-Martin*

Président de CLNT



**Magazine réalisé par :**  
Côte Landes Nature Tourisme  
Pop Communication  
info@pop-communication.com

**Rédaction :**  
Caroline Cazenave, Faustine  
François, Céline Vignes

**Crédits photographiques :**  
Sophie Pawlak, CLNT, Mathieu  
Hemon, Comité Départemental  
des Landes, Fédération Française  
de la Course Landaise, DHCOM

**Création graphique & Impression :**  
Pop Communication  
www.pop-communication.com  
Imprimerie Sud-Ouest Service's  
05 58 90 05 02

Les informations sont  
communiquées par les  
annonceurs (liste non  
exhaustive, partenaires  
uniquement) et ne peuvent  
en aucun cas engager la  
responsabilité de l'Office  
de Tourisme. Toute  
reproduction partielle  
ou totale est interdite.

**Nombre d'exemplaires :**  
10 000

**Publication :** janvier 2019





# SOMMAIRE

**12.**

À suivre sur les réseaux sociaux  
Follow us on social networks  
Síguenos en las redes sociales

**13.**

La playlist de Côte Landes  
Nature Tourisme  
The playlist of Côte Landes  
Nature Tourisme  
Lista de reproducción de Côte  
Landes Nature Tourisme

**14.**

Les gestes éco-citoyens à adopter  
The eco-citizen gestures to adopt  
Los gestos ecociudadanos a adoptar

**16.**

La forêt landaise,  
immense et si fragile  
The Landes forest, huge and fragile  
El bosque de las Landes,  
enorme y frágil

**17.**

À savoir sur le pin maritime  
To know about the maritime pine  
Para saber sobre el pino marítimo

**20.**

Des créatifs stimulés par la nature  
Creatives stimulated by nature  
Creativos estimulados  
por la naturaleza

**22.**

Des vacances pour déconnecter  
Holidays to disconnect  
Vacaciones para desconectar

**24.**

J'ai testé le canoë-kayak nocturne  
I tested the night kayak canoe  
He probado la canoa kayak de noche

**26.**

Gaëtan Robert,  
futur rugbyman professionnel ?  
Gaëtan Robert,  
future professional rugby player ?  
¿ Gaëtan Robert,  
futuro jugador de rugby  
profesional ?

**28.**

Nos plus beaux circuits à vélo  
Our most beautiful bike tours  
Nuestros más bonitos  
tours en bicicleta

**31.**

Footing en poussette  
Footing in stroller  
Pie en el cochecito

**32.**

Et si on passait aux sports doux ?  
What if we went to soft sports ?  
¿ Y si nos íbamos a los  
deportes blandos ?

**34.**

L'art du take-off ou comment  
bien se lever de son surf  
The art of take-off or how  
to get up from your surf  
El arte del despegue o como  
levantarse de sus olas

**36.**

Par ici les idées activités  
Here the activities ideas  
Aquí las ideas de actividades

**40.**

L'ambiance au marché de Léon  
The atmosphere at Leon's market  
El ambiente en el mercado leonés

**42.**

Les 10 saveurs incontournables  
The 10 essential flavors  
Los 10 sabores esenciales

**44.**

La course landaise  
The Landes race  
La carrera de las Landas

**46.**

Les bandas  
The bandas  
Las bandas

**46.**

La classe des 20 ans  
The 20 year old clas  
La clase de 20 años

**48.**

Chacun sa plage  
Each his beach  
Cada uno su playa

Merci à Anaïs, notre mannequin officiel pour cette saison 2019 ! Originaria de Côte Landes Nature, sa bonne humeur communicative et son caractère volontaire se reflètent dans toutes les photos prises ce jour là... Un vrai plaisir.

A big thank you to Anaïs, our official model for this 2019 season! The contagious good mood and generous nature of this native of Côte Landes Nature are reflected in all the photos taken that day... It was a real pleasure.

Gracias a Anaïs, nuestra modelo oficial para esta temporada 2019. Originaria de Côte Landes Nature, su buen humor, su comunicación y su carácter se ven reflejados en todas las fotos que hicimos ese día... Un verdadero placer.

# LES ENGAGEMENTS QUALITÉ

Détenteur de la marque QUALITE TOURISME™ et du classement en 1<sup>ère</sup> catégorie d'Office de Tourisme de France, voici les engagements clients définis par l'Office de Tourisme communautaire CÔTE LANDES NATURE TOURISME sur l'ensemble de nos Bureaux d'Information Touristique.



## AVANT VOTRE SÉJOUR

- Nous vous communiquons une information fiable et actualisée sur place ou à distance ;
- Nous vous conseillons dans la préparation de votre séjour en apportant des conseils personnalisés au plus proche de vos attentes ;
- Nous valorisons notre territoire, notre département et notre région.

## PENDANT VOTRE SÉJOUR

- Nous vous accueillons dans nos bureaux touristiques avec toute notre écoute et une entière disponibilité, dans votre langue dans la mesure du possible ;
- Nous adaptons l'accueil à chaque type de public ;
- Nous adaptons nos horaires d'ouverture aux flux mais

également à vos habitudes ;

- Nous vous apportons de nouveaux services (wifi, accueil mobile) ;
- Nous vous proposons des modes de déplacements « durables » tels que les navettes ville-plage, les pistes cyclables et les sentiers de randonnées.

## APRÈS VOTRE SÉJOUR

- Nous analysons vos remarques et suggestions afin d'être en constante amélioration ;
- Nous prenons en compte et traitons toutes vos réclamations.

To ensure a warm welcome and high quality of service, Côte Landes Nature Tourisme, a category 1 Office de Tourisme de France, after

engaging in a quality approach, obtained the QUALITE TOURISME™ label in 2015. This means that the Tourist Office promises to help as much as it can with your holiday arrangements, to welcome and listen to you, and to remain at your disposal for discussion in your own language, whenever possible, and to take into account any suggestions you may have to help us improve our services. Finally, we are committed to a sustainable development approach, in keeping with the values of our region.

Con el objetivo de ofrecer una buena atención y grandes prestaciones, Côte Landes Nature Tourisme, clasificada con la categoría 1 de las oficinas de turismo de Francia, se comprometió con un proyecto de calidad para obtener la marca QUALITE TOURISME™ en 2015. Además, la oficina de turismo también se compromete a ayudarlo lo mejor posible en la preparación de su estancia, a atenderle y aconsejarle, si es posible, en su idioma durante la estancia y tener en cuenta las sugerencias para mejorar nuestros servicios. Por último, nos comprometemos con un proyecto de desarrollo sostenible de acuerdo con los valores de nuestro territorio.

# NOS BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE SONT OUVERTS TOUTE L'ANNÉE.

Our tourist information offices are open all year.  
Nuestras oficinas de información turística están abiertas todo el año.



**CASTETS**  
Place Pierre Barrère  
40260 CASTETS  
Tél. : +33 558 89 44 79



**LÉON**  
Place Jean-Baptiste Courtiau  
40550 LÉON  
Tél. : +33 558 48 63 36



**LIT-ET-MIXE**  
23 rue de l'église  
40170 LIT-ET-MIXE  
Tél. : +33 558 42 72 47



**SAINT-JULIEN-EN-BORN**  
201 route des Lacs  
40170 SAINT-JULIEN-EN-BORN  
Tél. : +33 558 42 89 80

01/01 AU 07/04  
ET DU 28/09 AU  
31/12/2019

**Léon :**

Du lundi au vendredi  
Monday to friday  
Lunes hasta viernes  
9h/12h30 - 14h/17h30  
Le samedi  
Saturday  
Sábado  
9h/12h30

**Lit-et-Mixe :**

Du lundi au samedi  
Monday to saturday  
Lunes hasta sábado  
9h/12h30

**Saint-Julien-en-Born :**

Du lundi au vendredi  
Monday to friday  
Lunes hasta viernes  
14h/17h30

**Castets :**

Du lundi au vendredi  
Monday to friday  
Lunes hasta viernes  
9h/12h30

08/04 AU  
02/06/2019

**Léon et Lit-et-Mixe :**

Du lundi au samedi  
Monday to saturday  
Lunes hasta sábado  
9h/12h30 - 14h/17h30

**Saint-Julien-en-Born :**

Du lundi au vendredi  
Monday to friday  
Lunes hasta viernes  
14h/17h30  
Le samedi  
9h/12h30

**Castets :**

Du lundi au vendredi  
Monday to friday  
Lunes hasta viernes  
9h/12h30 - 14h/17h30

03/06 AU 06/07  
ET DU 01/09 AU  
27/09/2019

**Léon, Lit-et-Mixe et  
Saint-Julien-en-Born :**

Du lundi au samedi  
Monday to saturday  
Lunes hasta sábado  
9h/12h30 - 14h/18h

**Castets :**

Du lundi au vendredi  
Monday to friday  
Lunes hasta viernes  
9h/12h30 - 14h/17h30

07/07 AU  
31/08/2019

**Léon, Lit-et-Mixe et  
Saint-Julien-en-Born :**

Du lundi au samedi  
Monday to saturday  
Lunes hasta sábado  
9h/13h - 14h30/18h30  
Le dimanche et jours  
fériés  
The Sunday and holidays  
El domingo y festivos  
9h/13h

**Castets :**

Du lundi au samedi  
Monday to saturday  
Lunes hasta sábado  
9h30/12h30 - 14h30/18h



## COMMENT VENIR ?

### PAR LA ROUTE

BY ROAD  
EN COCHE

De Paris  
From Paris  
Desde Paris  
A10

De Bordeaux  
From Bordeaux  
Desde Bordeaux  
A63

Sortie  
Exit  
Salida  
n° 12-13

De Toulouse  
From Toulouse  
Desde Toulouse  
A64

De Peyrehorade  
From Peyrehorade  
Desde Peyrehorade  
A63

Sortie  
Exit  
Salida  
Saint-Geours-de-Maremne

Direction  
Direction  
Dirección  
Bordeaux  
A63

Sortie  
Exit  
Salida  
n° 11-12-13

### PAR LE TRAIN

BY TRAIN  
EN TREN

**TGV Atlantique**  
Tél. : 3635 ou depuis  
l'étranger 0892 35 35 35  
Depuis Paris Montparnasse  
vers la gare de Dax, 3h20  
From Paris Montparnasse to  
the station of Dax, 3h20

Desde Paris Montparnasse  
a la estacion de Dax, 3h20  
**oui.sncf**

### EN AVION

BY PLANE  
EN AVIÓN

#### Biarritz-Pays Basque

Plus d'informations  
More informations  
Más información  
sur [www.biarritz.aeroport.fr](http://www.biarritz.aeroport.fr)  
ou par tél. : 05 59 43 83 83

#### Pau-Pyrénées

Plus d'informations  
More informations  
Más información  
sur [www.pau.aeroport.fr](http://www.pau.aeroport.fr)  
ou par tél. : 05 59 33 33 00

#### Bordeaux-Mérignac

Plus d'informations  
More informations  
Más información  
sur [www.bordeaux.aeroport.fr](http://www.bordeaux.aeroport.fr)  
ou par tél. : 05 56 34 50 50

## SE DÉPLACER SUR LE TERRITOIRE

### Navettes gratuites « ville - plage »

Tous les jours pendant les vacances scolaires d'été, quatre circuits fonctionnent vers les plages de Saint-Girons, du Cap de l'Homy et de Contis.  
**Plus d'informations sur [www.cotelandesnaturetourisme.com](http://www.cotelandesnaturetourisme.com) ou par tél. : 05 58 42 89 80**

### Free shuttle buses from the city to the beach

Every day during the summer school holidays, four circuits run towards Saint-Girons beach, Cap de L'Homy and Contis beach  
**More informations on [www.cotelandesnaturetourisme.com](http://www.cotelandesnaturetourisme.com) or by tel. : 05 58 42 89 80**

### Autobuses gratuitos desde la ciudad hasta la playa.

Todos los días durante las vacaciones escolares de verano, cuatro circuitos corren hacia la playa de Saint-Girons, Cap de l'Homy y Contis playa.  
**Más información en [www.cotelandesnaturetourisme.com](http://www.cotelandesnaturetourisme.com) or by tel. : 05 58 42 89 80**

### Lignes de bus départementales

**Bus lines of the department**  
**Líneas de autobuses del departamento**

Ligne 44 pour les vacances scolaires d'été  
Summer school holidays  
Vacaciones escolares de verano  
Dax / Léon / Lit-et-Mixe

Ligne 45 pour les vacances scolaires d'été  
Summer school holidays  
Vacaciones escolares de verano  
Morcenx/ Saint-Julien-en-Born / Contis

### Plus d'informations

**More informations**  
**Más información**  
**[www.rdtl.fr](http://www.rdtl.fr) ou par tél. : 05 58 56 80 80**





# Océan Atlantique



  
 Sortie 15 sur l'A-63  
 direction Bordeaux.

Direction  
 Bordeaux et Paris

RION-DES-LANDES

Direction  
 Mont-de-Marsan  
 A65



# NEWS

Bons plans et évènements à ne pas manquer sur notre territoire

Suggestions and key events

Planes y eventos que no podrá perderse



## FESTIVAL DE MUSIQUE

**P**our sa 10<sup>e</sup> édition, le Festival Karavan mise sur un programme anniversaire festif ! Les 8 et 9 août 2019, venez profiter des concerts de jazz manouche, flamenco, swing ou encore musique du monde. Au programme également, des stands de jeux à l'ancienne, des jeux gonflables pour les enfants, des foods trucks pour se restaurer, un bar à champagne et une voyante... de quoi s'amuser de 7 à 77 ans. Les musiciens peuvent aussi venir avec leurs instruments pour des sessions jam autour d'un feu. Bon esprit ! Entrée gratuite de 19h30 à 1h30, Place des Écoles derrière la mairie de Lit-et-Mixe. **Plus d'informations sur [www.festival-karavan.fr](http://www.festival-karavan.fr).**

**MUSIC FESTIVAL** Not to be missed: the Festival Karavan at Lit-et-Mixe on 8 & 9 August 2019. Come and enjoy performances of gypsy jazz, flamenco, swing and other music styles from around the world. Catering facilities are available at the venue. Free admission.

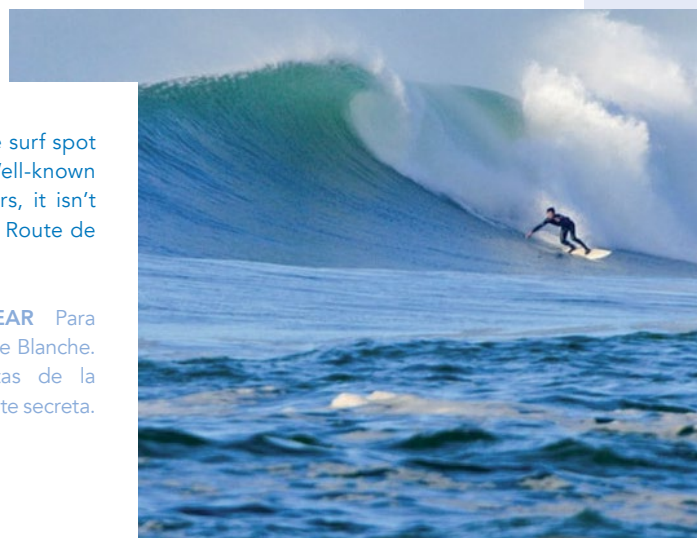
**FESTIVAL DE MÚSICA** No se pierda el Festival Karavan en Lit-et-Mixe el 8 y 9 de agosto de 2019. Venga para disfrutar de conciertos de jazz gitano, flamenco, swing o músicas del mundo. Hay todo lo necesario para tomar algo. La entrada es gratuita.

## SPOT DE SURF

**S**'il y a bien une plage adulée des surfeurs de la région... on vous le donne en mille... c'est celle de la Lette Blanche. Magnifique, elle est assurément la plus sauvage et est connue pour ses vagues qui déroulent parfaitement selon les conditions. On vous conseille d'aller à l'eau soit vers Moliets à gauche soit vers le camping naturiste à droite. Direction route de Pichelèbe (D328), parking gratuit et sous les pins.

**SURF SPOT** Try it out: the surf spot at La Lette Blanche. Well-known among the region's surfers, it isn't easy to find. Head for the Route de Pichelèbe.

**LUGARES PARA SURFEAR** Para descubrir: el surf en La Lette Blanche. Conocido por los surfistas de la región, su entrada es bastante secreta. Dirección Pichelèbe.





## COURSE DE PADDLE

**F**in juillet se déroule la course Open de paddle au large de Contis et du Cap de l'Homy. Organisée par le sauvetage côtier litois, elle est ouverte à tous, peu importe votre niveau, du moment que vous savez ramer et que vous tenez la distance, 6 km tout de même... Pas la peine de s'inscrire à l'avance, rendez-vous directement le jour J à 8h au Cap de l'Homy. Pour les enfants, une mini version part du courant de Contis à 9h15, 250 m pour les 6 ans et moins jusqu'à 2000 m pour les 13-14 ans. Tarifs : 10 € pour l'Open et 5 € pour les jeunes. **Plus d'informations sur le Facebook : Cap / Contis.**

**STAND-UP PADDLE RACE** Enjoy a challenge? Register for the Stand-up Paddle Open, a race off the coast of Contis and the Cap de l'Homy. Late July, registration at the event. Facebook : Cap / Contis.

**CLASES DE PADDLE** ¿Le gustan los retos? Puede inscribirse en el Open de paddles, una regata por Contis y Cap de l'Homy. A finales de julio venga para inscribirse. Facebook : Cap / Contis.



## RAID EN ÉQUIPE

**V**ous avez le goût du défi et l'esprit d'équipe ? La 8<sup>e</sup> édition du Raid Landais va certainement vous plaire ! Le samedi 5 octobre, la Confrérie des Coud'agiles vous accueille pour une nouvelle édition sous le signe du dépassement de soi ! Si vous pratiquez le sport régulièrement, montez une équipe de 2 ou de 4 pour le Raid Landais avec ses 80 km de roller, coastering, VTT avec lecture de carte, canoë, vélo, course à pied, course d'orientation. Pour les moins sportifs, une version plus light de 50 km existe : le Raid Découverte. Idéal pour transpirer, s'éclater et se surpasser en pleine nature. **Plus d'informations et inscriptions sur [www.raidlandais.com](http://www.raidlandais.com).**

**TEAM RACE** Put it in your diary: the Raid Landais will take place on Saturday 5 October 2019. Two possibilities, an 80 km race for die-hard athletes, or a 50 km option. **[www.raidlandais.com](http://www.raidlandais.com).**

**RAID EN EQUIPO** Importante apuntar en la agenda: el Raid Landais tendrá lugar el 6 de octubre de 2019. Podrá elegir entre una carrera de 80 km, para los más experimentados, o bien, otra de 50 km. **[www.raidlandais.com](http://www.raidlandais.com).**

### INFO POUR LES VÉHICULES PROPRES !

Quatre bornes de recharge pour véhicules électriques sont désormais à disposition depuis novembre 2018 : deux à charges accélérées à Saint-Julien-en-Born sur la place de l'Office de Tourisme et à Lit-et-Mixe sur le parking de la Mairie, deux bornes à charges rapides à Castets et Léon.

Vous rêvez de marcher ou de jogger des heures sur la plage ? De rouler des kilomètres dans les forêts de pins à vélo ? Vous êtes au bon endroit ! Avec ses 27 km de plages de sable fin, ses 4 plages océanes et 2 lacustres (lac de Léon côté Léon et côté Vielle), ses 100 km de pistes cyclables dont 27 sur la Vélodyssée, ses 10 circuits pédestres balisés par le Département des Landes et ses 15 km de sentiers balisés dans la Réserve Naturelle du Courant d'Huchet, Côte Landes Nature est un territoire parfait pour faire du sport et déconnecter.

# À SUIVRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX...

Tous landais d'origine ou de cœur, ces « influenceurs » vivent ici à l'année et relaient des infos, photos et des vidéos inspirantes sur notre région ! Notre top cinq à suivre avant, pendant et après votre séjour.

These “influencers”, natives or otherwise, live in Landes all year round, supplying us with inspiring information, photos and videos on our region!

Todos los landeses de origen o de sentimiento, «influencers» que viven aquí durante todo el año y comparten información, fotos y vídeos muy inspiradores sobre nuestra región.

## KINDA BREAK

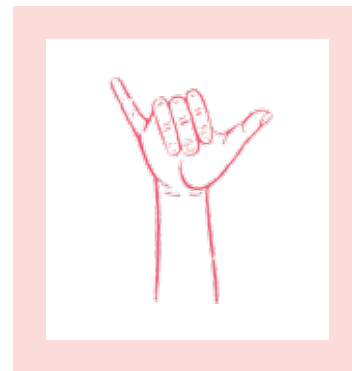
Véritable divertissement, le site internet et l'Instagram Kinda Break est un condensé de bons plans et d'adresses insolites des Landes au Pays-Basque. Tout au long de l'année, vous trouverez de bonnes idées pour égayer vos vacances ou vos jours de congés. Restaurants, festivals, soirées, shopping, expositions, moments de détente, idées d'activités pour les enfants, hébergements surprenants... L'équipe sélectionne pour vous « tout ce qui est synonyme d'étonnement, d'amusement, de détente et de changement ».

📷 @kindabreak

## LE MONDE EST À NOUS

Marie-Laure Daillut présente dans son blog les dernières tendances lifestyle pour les femmes « qui vivent librement à travers la mode, l'art, la musique et les voyages ». Très inspirée du style boho chic, ses petits articles suffisent pour nous embarquer dans son monde. On y trouve aussi des clips artistiques, des recettes healthy, des récits de voyage. On suit cette blogueuse sans prétention avec beaucoup de plaisir et d'intérêt : [www.le-monde-est-a-nous.net](http://www.le-monde-est-a-nous.net).

📷 @le\_monde\_est\_a\_nous



## MARIE PRESSMAR

Il arrive que l'on découvre son art sur le tard c'est le cas de Marie Pressmar. Après 15 ans dans la restauration, à gribouiller entre deux services, elle se rend à l'évidence : elle veut faire du dessin son métier. Ses illustrations, très raffinées, mêlent souvent des traits fins noirs et blancs à des mots. Vous reconnaîtrez son style dans notre article « sur les étapes du take off » en pages 34 et 35. Son studio se situe dans les Landes où elle consacre maintenant tout son temps à dessiner des vagues, des planches de surf ou des vans... On la suit pour sa fraîcheur, sa modernité et son regard sur la région. Souvenirs de vacances disponibles sur son eshop : [www.mariepressmar.com](http://www.mariepressmar.com).

📷 @mariepressmar

Rejoignez-nous sur notre compte Instagram @destinationln et partagez vos plus belles photos de la région avec le hashtag #cotelandesnaturetourisme





### MATIN DOUCEUR

Marie : Julien Doré  
« Coco Caline »



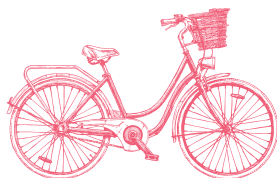
### SPORT MOTIVATION

Céline : Lilly wood and The Prick  
« Long way back »



### L'INSTANT SURF

Sabine : Mome - ft Merryn Jeann  
« Aloha »



### EN PISTE !

Didier : Yves Montand  
« À bicyclette »

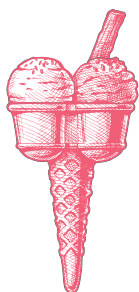
## MUSIQUE

# LA PLAYLIST DE CÔTE LANDES NATURE TOURISME



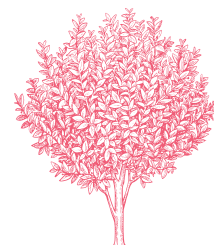
### C'EST L'HEURE DE L'APÉRO !

Sylvie : Beer landais  
« Tram system »



### SO COOL

Bénédicte : Coldplay  
« Hymn For The Weekend »



### MOMENT POUR RÊVER

Raphaëlle : Sting  
« Shape of My Heart »

Quelques notes de douceur ou d'énergie choisies  
par notre équipe.

*Pleasant thoughts and good vibes from the team.*

*Algunos toques de relajación o de energía  
elegidos por nuestro equipo.*



### SOUVENIRS, SOUVENIRS !!

Sandrine : 3 cafés gourmands  
« À nos souvenirs »

## Adishatz

### LA FÊTE EST FINIE, À L'ANNÉE PROCHAINE

Nadine : « L'agur Jaunak »  
chant traditionnel basque



### SUNSET À HUCHET

Caro : Petit Biscuit  
« Sunset Lover »

# LES GESTES ÉCO-CITOYENS À ADOPTER

Voici des astuces simples pour faire du bien à la planète... et à notre portemonnaie ! Profitez de vos vacances en Côte Landes Nature pour prendre de vraies résolutions.

## En randonnée, à vélo ou sur la plage, je passe à la gourde.

Chaque année, 8 millions de tonnes de plastiques sont rejetés en mer. 10 kg de déchets/an et par personne, 1 kg de PET = 1,9 kg de pétrole, transport moyen : 300 km soit environ 300 kg de CO<sub>2</sub>. 1 bouteille sur 5 est recyclée.

## Adoptez le savon bio corps et cheveux et abandonnez le gel douche. Vous en trouverez sur nos marchés ou dans nos boutiques partenaires. (Voir le guide de vos vacances)

Depuis 1950, l'homme a fabriqué 8,3 milliards de tonnes de plastiques, 79% ont été rejetés dans la nature. 186 millions de flacons vendus par an en France. 16 000 tonnes d'emballages par an (gels douche et shampoings). 40% seulement sont recyclés.

## Je passe aux produits ménagers naturels.

Les produits ménagers chimiques sont nocifs pour la planète et pour notre santé, ils détruisent l'écosystème et peuvent provoquer des maladies graves (asthme, allergies, cancers...). L'air intérieur est 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur. 91% des produits ménagers engendrerait des émissions cancérigènes et mutagènes.

Savon noir, savon de Marseille, vinaigre blanc ou bicarbonate feront l'affaire.

## Je prends des douches de moins de 5 minutes !

L'eau douce ne représente que 3% des ressources en eau de la planète (dont une majeure partie sous forme de glace). Elle est rare et précieuse et doit être économisée. Le prix moyen du m<sup>3</sup> d'eau en France est de 3,78 €, il peut atteindre 10€ dans certaines communes. L'usage domestique représente 8% de la consommation totale.

## Je veille au bon grain de la plage !

Long de 106 km de plage, le littoral landais est un environnement naturel qui nécessite une attention et un respect de tous les instants. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, un partenariat regroupant différentes communes gère des opérations de nettoyage pour offrir toute l'année des plages propres et accueillantes. Pour participer à l'entretien : ne pas abandonner de déchets sur la plage, ne pas enterrer de mégots de cigarette dans le sable, en cas de découverte d'un cadavre animal, prévenir le poste de secours, éviter de piétiner la bande de 5 mètres en pied de dune pour préserver sa stabilité !

## J'opte pour le cendrier de plage et de voiture.

Distribués gratuitement dans nos Bureaux d'Information Touristique, les cendriers de plage (qui se glissent dans la poche) visent à limiter l'impact écologique des mégots et à assurer le confort des vacanciers sur la plage.

## Je préserve la forêt contre les feux.

Composé majoritairement de pins maritimes, le massif forestier des Landes de Gascogne est particulièrement exposé aux incendies. À retenir : les 6 gestes pour ne pas déclencher de feux :

- Aux abords des forêts : n'allumez ni feu, ni barbecue
- Ne jetez jamais vos mégots en forêt ou par la fenêtre de votre voiture
- Ne réalisez pas de travaux avec des matériels susceptibles de déclencher un feu (disqueuse, soudeuse...) les jours de fort risque d'incendie
- Ne stockez pas vos combustibles (bois, fuel, butane) contre votre maison
- Si vous êtes témoin d'un début d'incendie, prévenez le 18, le 112 ou le 114 et essayez de localiser le feu avec précision
- Confiner-vous, ne fuyez pas, votre habitation est le meilleur abri

(\* Chiffres et données Les Petits Calculs Savants, les Services de l'État des Landes et le Conseil Général des Landes)

# PLAGE DU CAP DE L'HOMY

# SOYEZ RESPONSABLE

# SANS POUBELLE

# RAMENEZ VOS DÉCHETS



## ECO-FRIENDLY GESTURES TO ADOPT

A holiday is an occasion to adopt new habits :

- to stop buying plastic bottles and switch to a reusable one
  - to use organic toiletries for the hair and body
  - to opt for natural cleaning products
  - to spend less than 5 minutes under the shower!
  - to avoid leaving rubbish on the beach
  - to use a beach ashtray or, better still, give up smoking!
  - to be aware of the risk of forest fires
- The beach is more beautiful without rubbish bins!

- The absence of rubbish bins on our beaches is a deliberate choice. We recommend that you bring your own rubbish bags, which you can dispose of by using the containers at the car parks.

## OS GESTOS ECOLÓGICOS DE LOS CIUDADANOS

Aprovecho las vacaciones para adoptar nuevas resoluciones :

- Me paso a la cantimplora, se acabaron las botellas de plástico
  - Utilizo el jabón ecológico para el cuerpo y el pelo
  - Prefiero los productos de limpieza naturales
  - Me ducho en menos de 5 minutos
  - No dejo mi basura en la playa
  - Utilizo el cenicero de playa, aunque dejar de fumar es mejor
  - Protejo el bosque de los incendios
- ¡Sin basura la playa es más bonita!
- Optar por no poner papeleras en las playas es un verdadero prejuicio
  - Recomendamos llevar bolsas para la basura que podrá tirar en los contenedores que hay en los aparcamientos.

## SANS POUBELLE LA PLAGE EST PLUS BELLE

Saluons les initiatives des collectivités comme les communes de Vielle-Saint-Girons et Lit-et-Mixe qui ont adopté un parti-pris inédit avec la plage sans poubelle. Un moyen de sensibilisation et de pédagogie afin que chacun de nous devienne plus responsable de son environnement. Alors, même si vous allez sur une plage avec poubelles, apportez votre petit sachet et déposez-le en quittant la plage dans les conteneurs mis à disposition, notamment sur les parkings.

Déjà testé avec succès au Porge depuis 2014, et à Vieux-Boucau depuis l'été dernier, ce nouveau type de fonctionnement a permis de constater une diminution conséquente du volume de déchets collectés.

Des panneaux explicatifs (traduits en allemand, en espagnol et en anglais), disposés sur la plage et sur ses abords immédiats, expliqueront cette démarche citoyenne, en invitant chacun à déposer ses déchets dans les conteneurs de tri prévus à cet effet en bord de route, à la sortie de l'espace commercial. Il faudra simplement penser à glisser un sac poubelle dans son sac de plage entre la crème solaire (bio et sans paraben) et le dernier best-seller !







BILLET D'HUMEUR

# LA FORÊT LANDAISE, IMMENSE ET SI FRAGILE

Martin, Klaus, des noms qui claquent dans la tête des landais. Depuis 20 ans ces tempêtes hivernales ont modifié la forêt landaise, offrant par endroit des paysages d'un autre siècle.

**E**ncore aujourd'hui les landais pleurent les pins qu'ils avaient planté ou semé pour les générations futures. Cette forêt de production, poumon de la filière sylvicole, a été fragilisée ces dernières décennies. Ici tout le monde le sait, on ne peut rien contre les éléments. Comment se protéger des tempêtes ? Comment se protéger des scolytes et autres parasites ? Ne plus planter de pins maritimes, introduire d'autres essences ? Tant de questions que l'on se pose pour ces paysages uniques. Hier Félix Arnaudin\* écrivait : « Maintenant la lande n'existe plus. Au désert

magnifique, enchantement des aïeux, déroulant sous le désert du ciel sa nudité des premiers âges, à l'étendue plane, sans limites, où l'œil avait le perpétuel éblouissement du vide, où l'âme, élargie, enivrée, tantôt débordait de joies neuves et enfantines, tantôt s'abîmait dans d'ineffables et si chères tristesses, a succédé la forêt, la forêt industrielle ! Avec toutes ses laideurs [...], dont l'étouffant rideau, partout étendu où régnait tant de sereine et radieuse clarté, borne implacablement la vue, hébète la pensée, en abolit tout essor. » Nous ne sommes plus à l'époque d'Arnaudin et des frères bergers « pités »

sur leurs échasses. Pour nous, landais du 21<sup>ème</sup> siècle, la forêt landaise c'est notre ADN, notre mère nourricière, mais c'est aussi un terrain de jeu fragile et sensible qu'il faut entretenir avec respect. Contre les éléments naturels, nous ne pouvons rien, alors il faut accepter et s'adapter aux déferlements de dame nature. En revanche, nous nous devons de préserver cet héritage, en être fier, pour continuer ce devoir de transmission et de pédagogie auprès de tous les publics.

\* Félix Arnaudin a consacré quarante ans de sa vie à photographier les Landes avant leur boisement massif au XIX<sup>e</sup> siècle et la disparition d'un paysage aux larges étendues parsemées de lagunes. Le Musée d'Aquitaine lui consacre une rétrospective exceptionnelle après un important travail de numérisation et de retouche.

**THE LANDES FOREST, VAST BUT FRAGILE** The Landes forest is the heart and soul of the forestry sector which has suffered enormously over the last few years. How to protect the pines from storms and parasites that can destroy several hectares at a time? Climate change is surely responsible for the unleashing of the elements. For the future generations, we must protect the forest, because it is the hand that feeds us. As for man, this natural heritage is our responsibility and we must take care of the forest just as it takes care of us.

**EL BOSQUE DE LAS LANDAS ES INMENSO Y MUY FRÁGIL**

El bosque es el pulmón del sector silvícola. Muy dañado en estos últimos años, ¿cómo proteger los pinos de las tormentas y de los parásitos que suelen arrasar con hectáreas y hectáreas? El calentamiento climático es en parte responsable de la avalancha de elementos. Tenemos que protegerlo para las futuras generaciones ya que es nuestra madre abastecedora. Los hombres somos los responsables de esta herencia natural, cuidemos de este bosque tan generoso.



# À SAVOIR SUR LE PIN MARITIME !

Plus grande forêt artificielle d'Europe occidentale, la forêt des Landes de Gascogne fut plantée sous l'impulsion de Napoléon III pour assainir les sols marécageux et fixer les dunes. Au fil des années, l'amélioration des techniques de culture entraîna un accroissement de la productivité du pin maritime dont voici la fiche technique...

**Nom latin :** pinus pinaster

**Famille :** pinacées

**Hauteur :** jusqu'à 30 m

**Espèce :** calcifuge, non gourmande en engrais, avide de lumière et de chaleur, très sensible au froid

**Superficie :** 1 million d'hectares dont 95 % de forêts privées

**Particularités :** aiguilles persistantes épaisses, rigides, mesurant 10 à 20 cm et groupées par deux.

Sa fleur « cône de pin », icône emblématique dans les Landes, est appelée pomme de pin, ou pigne de pin. Le pignon étant le fruit, on le retrouve comme ingrédient dans la fameuse salade landaise.



**Utilisation :** autrefois, on récoltait sa résine dont on tirait la térébenthine. Aujourd'hui, on s'en sert pour les charpentes, en menuiserie notamment pour les parquets, les poteaux, les emballages et la papeterie. Avec les bourgeons et l'essence des aiguilles, on tire aussi des sirops et des bonbons contre la toux. L'huile essentielle de pin maritime est reconnue pour ses propriétés bactéricides et antiseptiques.

**Vigilance :** la forêt est sensible et fragile. Sa protection est l'affaire de tous. Soyons respectueux des consignes de prudence

- Ne pas fumer en forêt
- Ne pas jeter ses mégots en voiture
- Ne pas faire de barbecue

[www.feudeforet.org](http://www.feudeforet.org)

**Chenilles :** vous avez peut-être aperçu des cocons blancs sur les rameaux des pins. Ils abritent des œufs qui deviendront des chenilles processionnaires. De février à avril, elles descendent des pins, elles sont très allergènes, alors évitez tout contact et éloignez-en vos animaux domestiques.

**WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT THE MARITIME PINE!** The maritime pine is a conifer species of the pine family. It was planted in the Landes de Gascogne in the 19th century to improve the marshy land and stabilise the dunes. Among other uses, the pines provide wood for timber structures, firewood and paper. The resin used to be collected for the production of turpentine essence, but this is no longer the case.

**¡MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL PINO MARÍTIMO!** El pino marítimo es una especie de coníferas de la familia de las pináceas. Se plantaron en las Landas de Gascuña en el siglo XIX para sanear el suelo pantanoso y mantener las dunas. Entre otros, su madera se utiliza para estructuras, calefacción, papel... Por entonces, la resina servía para obtener el aguarrás vegetal, algo que ya no se hace.

# VRAI OU FAUX ?

## TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR NOTRE RÉGION !

1. La châtaigne est aussi une plante aquatique.

- Vrai  
 Faux

2. Les chenilles processionnaires se multiplient l'été.

- Vrai  
 Faux

3. Les moustiques sont attirés par la chaleur.

- Vrai  
 Faux

4. Dans les Landes, les cigales ne chantent pas.

- Vrai  
 Faux

5. Les vives se cachent sous les coquillages.

- Vrai  
 Faux

6. Les baines permettent de rentrer dans l'eau sans danger.

- Vrai  
 Faux

7. Les marées varient avec la lune.

- Vrai  
 Faux

8. Il n'y a pas de relief dans les Landes, tout est plat.

- Vrai  
 Faux

9. Les vagues landaises font au minimum un mètre.

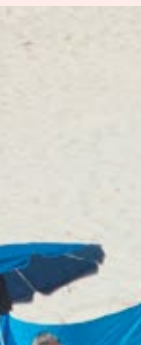
- Vrai  
 Faux

10. La Vélodyssée est un circuit de vélos landais.

- Vrai  
 Faux

### Réponses

1. Vrai. La châtaigne d'eau appartient à la famille des mûres. On en trouve autour du lac de Léon.  
2. Faux. En juin, elles se transforment en papillon et deviennent inoffensives. Il faut les éviter en mars-avril car elles sont urticantes.  
3. Vrai. Car c'est en été qu'il est possible de sentir leurs présences, notamment à côté des plans d'eau, ou eau stagnante. Nous conseillons la citronnelle et les sprays anti-moustiques.  
4. Faux. Depuis que la pinède existe, on entend très distinctement les cigales chanter.  
5. Faux. Les vives s'enfouissent sous le sable dans les eaux peu profondes. Si vous êtes piqués, allez directement au poste de secours pour un traitement.  
6. Faux. Même si l'océan semble plus calme, il faut se méfier des courants qui peuvent vous emmener au large. Préférez plonger dans les vagues dans la zone surveillée par les maîtres nageurs.  
7. Vrai. Le phénomène est dû au mouvement alternatif, périodique et journalier (4 périodes en 24h) du niveau de la mer, de plus ou moins grande amplitude, dû à l'attraction de la lune ainsi qu'à celle du système solaire on pourra apprécier valons et coteaux avec vue sur les Pyrénées.  
8. Faux. Sur le littoral les dunes forestières provoquent quelques dénivelés charmants, plus dans l'intérieur.  
9. Faux. Selon les marées et leurs coefficients, certains jours l'océan est très calme (moins d'un mètre) mais ne fait pas le bonheur des surfeurs.  
10. Faux. C'est un itinéraire européen de plus de 8200 km, appelé aussi Eurovéloroute n° 1, dont 1200 km en France et 30 en Côte Landes Nature.

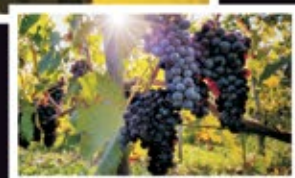




LE VIN LANDAIS  
**TURSAN**  
— APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE —

Le vin AOP des Landes  
**LE VIN D'ICI**

(The wine AOP of Landes, the wine from here)



*Landais par Nature*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé - A consommer avec modération



LES VIGNERONS LANDAIS TURSAN CHALOSSE - 30 rue Saint Jean - 40320 Geaune - France  
Tél : +33 (0)5 58 44 51 25 • Fax : +33 (0)5 58 44 40 22 • info@tursan.fr • www.tursan.fr

# DES CRÉATIFS STIMULÉS PAR LA NATURE !

Le secret des artistes et artisans de Côte Landes Nature ? Le calme, la sérénité, un état d'esprit positif et un certain regard sur l'environnement. Leurs ateliers ou boutiques sont ouverts au public, une petite visite s'imposait.

1

**LES COMPOSITIONS FLORALES DE MARI JAN CADOU DAL**  
Boutique-atelier, 107 Grand-Rue,  
40550 Léon.

« J'ai débuté avec un bac production horticole en poche puis j'ai travaillé en région parisienne en jardinerie, en serre-chaude et décoration d'intérieur. C'est là que j'ai découvert le salon Maison & Objet. Après, je me suis mariée à un landais donc nous sommes venus nous installer ici et je me suis lancée seule. J'ai repris cette boutique du centre ville de Léon depuis maintenant deux ans. Ici, je propose des bouquets champêtres, natures et un peu recherchés au niveau qualité et diversité de la fleur. J'aime bien chercher des variétés que je ne vois pas souvent comme les proteas, une fleur exotique originaire d'Afrique du Sud. Elles sont originales, on ne les retrouve pas partout. Je pense souvent à la décoration intérieure, elle m'influence pas mal car pour moi c'est un ensemble. Par exemple, les plantes grasses apportent de la diversité dans une pièce, des formes, et puis c'est

rigolo toutes ces petites plantes les unes à côté des autres. Je réalise aussi des petits accessoires comme les cailloux plats sur lesquels je dessine des formes, toujours dans un esprit simple, pas trop sophistiqué. Je suis très connectée à Pinterest, Instagram, j'aime bien voir ce qui se passe, les tendances. Pour les commandes, j'aime bien travailler à la volée ou à la dernière minute sauf pour les mariages qui sont souvent bookés 3 à 6 mois à l'avance... ou deux jours pour les petits ! J'essaie de faire ce qu'ils ont en tête avec ma touche à moi. Je m'adapte à toutes les bourses, mes bouquets commencent à partir de 15 €. Mon atelier boutique reste ouvert toute l'année avec une fermeture en novembre et un peu en janvier. »

2

**LES AQUARELLES D'ANNE LAROSE**  
Atelier, 252 route de l'Étang, 40560  
Vielle-Saint-Girons.

« Autodidacte, je peins depuis plus de 30 ans. Mon atelier se situe à l'arrière de mon habitation. Spécialiste en aquarelle,

je peins également des acryliques sur toile, bois et mur. Mes inspirations sont très diverses : les Landes, les animaux, les fleurs, les natures mortes. J'adore aussi peindre des trompe l'œil sur des grands bâtiments tels que les châteaux d'eau, immeubles, maisons, rues et murs de piscine... Exemple avec la pharmacie de Léon, le château d'eau de Vielle-Saint-Girons. Je travaille seule ce qui prend beaucoup de temps, de 1 à 4 mois par réalisation. En parallèle de mes travaux, je donne des cours d'aquarelle dans une association. J'ai environ 40 élèves adultes tous les jeudis et vendredis à Vielle-Saint-Girons. Je propose aussi des tutoriels dans des revues d'art spécialisées comme « Plaisirs de peindre » en kiosque tous les deux mois. J'y explique comment réussir une vague par exemple. Je fais également des stages un lundi par mois à Mimizan, un autre jour à Sanguinet ou encore des stages dans d'autres départements même à l'étranger. Je fais pas mal d'expositions seule ou en groupe et parfois des « vides ateliers » car je peins énormément. Les prix varient en fonction du format et du temps passé... »





3

### LÉON ART... LA SUITE AVEC MARIE CASAMAYOR

Vin, Art, Gastronomie  
38 av loys labeque, 40550 Léon.  
[www.facebook.fr/leon.art.galerie](http://www.facebook.fr/leon.art.galerie)

« Léon Art est plus qu'une galerie d'Art, une partie du lieu est consacrée aux vins en agriculture raisonnée, et l'autre est dédiée aux œuvres d'art et bijoux. Ce sont d'ailleurs souvent les dames qui viennent de ce côté-là et les messieurs sont dans l'espace dégustation. Chacun y trouve son compte. Tous les étés, nous imaginons des événements pour créer un lien et animer la galerie. Côté artiste, je représente une quinzaine de créateurs de la région et d'un peu plus loin dont Jean-Philippe Plantey, photographe très connu dans le sud ouest et l'agglomération du pays basque... Artistiquement, il travaille les superpositions de photos couleurs et nous emporte dans son univers. Parfois, il utilise des filtres infrarouges qui renvoient une ambiance incroyable, très cinématographique.

Ensuite Gertrud Varailhon, notre doyenne de la galerie, artiste protéiforme, créatrice de bijoux en or et pierres précieuses avec deux collections par an et aussi plasticienne ; elle a une signature particulière, c'est l'empreinte de l'or. Mat, léger comme

une feuille de papier. Elle crée aussi des sculptures végétales avec une matière typiquement landaise : l'aiguille de pins. Elle peint à l'huile chaque aiguille et les enfle une à une dans une trame. Le rendu est étonnant de densité comme un énorme tapis végétal comme la sculpture murale dans les tons bleus (œuvre derrière le portrait photo). Extraordinaire ! À découvrir. »

**CREATIVITY STIMULATED BY NATURE!** What is the secret of the region's artists and craftsmen? Tranquillity, serenity, a positive state of mind and a certain consideration for the environment. Their workshops and boutiques are open to the public:

- Flower arrangements by Mari Jan Cadoudal
- Watercolours by Anne Larose
- Marie Casamayor's boutique and art gallery

**¡CREACIONES QUE SURGEN DE LA NATURALEZA!** ¿Los secretos de los artistas y artesanos de la región? La calma, la tranquilidad, el estado de ánimo positivo y un cuidado del medio ambiente. Sus tiendas y talleres están abiertos al público:

- Las composiciones florales de Mari Jan Cadoudal
- Las acuarelas de Anne Larose
- La tienda - galería de arte de Marie Casamayor.



# DES VACANCES DÉCONNECTÉES!

Ils ont tous choisi de passer leurs vacances en Côte Landes Nature ou même d'y revenir. Pourquoi ?



**CHRISTINE**

« Moi, je suis de Dijon. En venant ici, je cherchais vraiment à couper avec le monde car j'habite juste à côté d'un centre-ville. Je ne peux pas être mieux lotie ! Je me réveille avec le chant des oiseaux... et je suis à 5 minutes à pied de l'océan. J'adore me lever le matin et contempler cette nature incroyable, cette forêt de pins. C'est le bonheur. Ici, c'est la campagne à la plage. »



**PASCAL**

« Je suis du Pays Beaunois. Ce que j'apprécie le plus en Côte Landes Nature, c'est la nature... et la gastronomie ! Grand gourmand, je ne dis pas non à une bonne assiette du pays en récompense de mes efforts (rire). Mention spéciale pour le magret de canard et les asperges, un vrai délice... »



**ROBERT**

« Je suis anglais ! Nous venons dans la région en automne et en été. La première fois, c'était il y a 25 ans avec les enfants lorsqu'ils étaient encore petits. Nous sommes dans un camping, nous adorons la gastronomie et surtout les pistes cyclables qui sont très étendues. Il y a également des marchés où nous trouvons des fruits frais. On adore. C'est très français, calme, beau. »



**HOLIDAYS FOR SWITCHING OFF** Christine, Pascal and Robert all chose to spend their holidays in Côte Landes Nature. Why? For the combination of forest and ocean, gastronomy, campsites, cycle paths and markets.

**VACACIONES RELAJADAS** Christine, Pascal y Robert han elegido pasar sus vacaciones en Côte Landes Nature. ¿Sus motivos? La combinación de bosque y océano, las gastronomía, los campings, los carriles bici y los mercados.



# Le Saint Julien

*Café - Restaurant*

05.58.70.28.45

310 Route des Lacs - 40170 St-Julien en born

**OUVERT  
TOUTE L'ANNÉE**



Une cuisine traditionnelle revisitée de produits frais  
qui évolue au rythme des saisons.



Le café vous accueille  
tous les matins  
dès 8h30 pour  
un petit déjeuner, un café,  
un verre entre amis.



Profitez de notre salle climatisée,  
de notre terrasse chauffée ouverte ou bien découverte  
au gré du temps !!!



# J'AI TESTÉ LE CANOË-KAYAK... NOCTURNE!

Admirer le spectacle des lucioles, entendre les animaux se déplacer dans le noir, se sentir glisser sur l'eau... c'est la promesse du kayak nocturne sur la sinueuse et paisible rivière de la Palue. Une expérience inoubliable au départ de Saint-Michel-Escalus tout près du lac de Léon.

Quand on m'a dit que je devais tester le kayak de nuit, j'ai forcément trouvé la mission amusante et décalée. Même si je ne raffole pas des ambiances nocturnes, nous serons une dizaine à partir ce soir là avec un guide. Tout est sous contrôle ! Jour J ou devrais-je dire Nuit N... Manque de pot, j'arrive un peu anxieuse, ma journée n'a été qu'une succession d'embûches. Je sors de la voiture l'œil torve et regarde mon ami... qui lui aussi à l'air au bout du rouleau. C'était sans compter sur le comité d'accueil chaleureux de l'équipe ! En un rien de temps, nos soupirs nerveux se transforment en rires gras, notamment lorsqu'une chauve-souris passe juste au-dessus de ma tête, puis deux, puis trois. L'accompagneur me rassure illico avec son grand sourire : « ne t'inquiète pas, elles font leurs vies, elles s'amusent ». Me voilà un peu rassurée. Après avoir enfilé les combinaisons shorty et les lampes frontales prêtées par le club, nous assistons au briefing : « ici, le courant est paisible mais l'eau est fraîche. Nous vous conseillons de res-

ter dans l'embarcation sauf si elle bute sur un tas de sable. Dans ce cas là, poussez-la dans le sens inverse avec la pagaie. Et surtout n'oubliez pas de profiter, vous êtes là pour ça... ». Le premier exercice consiste à monter sur notre canoë-kayak double. Fou rire lorsque celui-ci manque de se retourner. L'ambiance est bonne, presque hystérique. Mine de rien, la forêt en pleine nuit rappelle inconsciemment les histoires de sorcières et de loups de notre enfance. Après une bonne demi-heure à se raconter des blagues et à ajuster nos cadences pour rester en rythme, nous arrivons finalement à nous coordonner sans nous parler. Je suis alors scotchée par le silence. Une fois n'est pas coutume, l'oreille travaille plus que la vue. Le mot « instinct » prend alors tout son sens. Je suis aux aguets. Le reste du groupe est derrière, à quelques virages de nous. Le silence est complet. Naturellement nous ne parlons plus. Les branches craquent dans les bois. J'entends le souffle d'un animal. Il est tout près, certainement sur les berges. Puis je le sens bouger et partir

« NATURELLEMENT  
NOUS NE PARLONS  
PLUS. LES BRANCHES  
CRAQUENT DANS LES  
BOIS. J'ENTENDS LE  
SOUFFLE D'UN ANIMAL.  
IL EST TOUT PRÈS,  
CERTAINEMENT SUR  
LES BERGES. PUIS JE  
LE SENS BOUGER ET  
PARTIR RAPIDEMENT.  
SENSATION MAGIQUE  
ET IRRÉELLE ».

rapidement. Sensation magique et irréelle. Plus loin, un banc de lucioles s'agite au-dessus de l'eau. Le spectacle apaisant des lumières fluorescentes m'émerveille. Mon appréhension et ma peur sont totalement dissipées. Je ne me soucie même plus des roncs sur notre chemin ni des petites araignées aux alentours. Je suis en pleine conscience. Je tourne la tête et ma lampe frontale éclaire un sanglier ou peut-être était-ce un chevreuil ? Le temps de me retourner pour prévenir mon coéquipier... et l'animal défile ! À la fin de la balade, bien une heure et demie plus tard, je me sens apaisée. Le calme a remplacé l'énerverment de ma journée. Il est temps pour moi d'aller rêvasser dans mon lit...

Plus d'information sur [www.canoeland.com](http://www.canoeland.com).  
Activité possible en juillet et août.

### NIGHT CANOEING TESTED FOR YOU!

A descent of the Palue by night is an unusual experience waiting to be tried at Canoë Land ([www.canoeland.com](http://www.canoeland.com)) from Saint-Michel-Escalus. Equipped with head torch and flash light, preferably when the moon is full,

### ¡HE PROBADO LA CANOA NOCTURNA!

La bajada de la Palue por la noche es una práctica inédita que se puede probar en Canoë Land ([www.canoeland.com](http://www.canoeland.com)) con salida desde Saint-Michel-Escalus. Equipados con un frontal y una luz eléctrica, la bajada de la Palue, preferiblemente los días de luna llena, es otra dimensión por la noche. Emociones garantizadas.





PORTRAIT

# GAËTAN ROBERT, FUTUR RUGBYMAN PROFESSIONNEL ?

On n'arrête plus Gaëtan Robert... En formation au centre du Biarritz Olympique Pays Basque, le jeune homme de 21 ans, originaire de Linxe, enchaîne et grimpe les niveaux presque naturellement tout en poursuivant ses études. Au collège, il intègre l'ACLR (Association Côte Landes Rugby) dans l'équipe des minimes puis des cadets. Ensuite, élève au lycée de Borda, il rejoint l'équipe juniors des Crabos et rentre au centre de formation de l'U.S. Dax. Quelques années plus tard, il passe en catégorie « espoir » tout en suivant une licence STAPS à Bordeaux. Rencontre avec ce natif de Côte Landes Nature.



### **Côte Landes Nature Tourisme : Comment se passe une journée type au Biarritz Olympique ?**

Gaëtan Robert : « Cela dépend des jours mais le plus souvent c'est une demi-journée en cours et l'autre demi-journée en entraînement, plus deux fois par semaine des entraînements « espoir » le soir. Les week-ends, je joue les matchs de championnats ».



### **CLNT : Comment gères-tu ce rythme « entraînements / études » ?**

GR : « Je suis des cours à la fac de Bordeaux donc il m'est impossible d'aller en cours et d'être aux entraînements tous les jours à Biarritz. Chaque semaine j'ai donc des matinées ou des après-midis programmées (selon l'heure de l'entraînement) pour travailler mes cours que je récupère sur internet. Il y a un contrat pédagogique entre la fac/le club/moi-même, ce qui permet de m'excuser. En contrepartie, je dois participer aux compétitions universitaires de la faculté ».

### **CLNT : Ton rêve ?**

GR : « Bien-sur l'équipe de France mais il y a encore beaucoup de travail à faire et ça me paraît assez loin quand même aujourd'hui... Sinon gagner le bouclier de Brennus\* ». (\*la récompense décernée à l'équipe victorieuse du championnat de France de rugby à XV, le Top 14).

### **CLNT : Tes passions ?**

GR : « Le sport en général, pas que le rugby. Le foot, le basket avec la NBA, le tennis, le Tour de France etc... ».

### **CLNT : Tu reviens souvent en Côte Landes Nature ?**

GR : « Je retourne le plus souvent possible à Linxe pour voir mes amis et ma famille (parents, sœur, cousin(e)s, grand-mère etc..) car ils habitent tous aux alentours ».

### **CLNT : Ce que tu aimes dans la région ?**

GR : « Être proche de tout (plage, montagne même si j'y vais peu) et la gastronomie (magret, pastis...). Aussi, l'ambiance familiale qui est très présente. C'est beau, il y a de jolis paysages... Les traditionnelles fêtes de village et des villes comme Dax et Bayonne. Le beau temps ».

### **CLNT : Des conseils aux touristes ?**

GR : « Profiter de la nature, des plages et des lacs. Faire des balades à vélo ou à pied sur les pistes cyclables en forêt. Aller voir le phare de Contis. Tester la bonne gastronomie du coin avec des restaurants comme l'Estanquet à Mixe ou la Ferme Auberge Lesca à Castets. Faire la descente du courant d'Huchet ou celle en canoë dans les ruisseaux en pleine forêt. Surtout ne pas se prendre la tête ».

### **CLNT : Tes trois spots préférés du coin ?**

GR : « La source de Yons à Mixe, le bac dessableurs du lac de Léon à Vielle, le moulin de Binaou à Linxe. »

### **CLNT : Ton plus beau souvenir dans la région ?**

GR : « Mon meilleur souvenir dans les Landes c'est, lorsque j'étais plus jeune, nous allions avec tout le quartier faire une partie de pêche durant toute la nuit à Yons, et nous dormions à la belle étoile. Puis le lendemain midi, nous pique-niquions tous ensemble à côté de la source ».

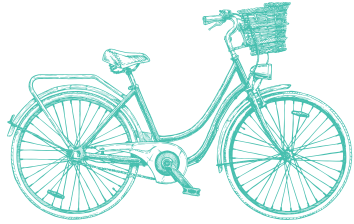
### **GAËTAN ROBERT, AN UPCOMING PROFESSIONAL RUGBYMAN**

There's no stopping Gaëtan Robert... As a trainee at the Biarritz Olympique Pays Basque rugby centre, the 21-year-old player is moving fast up the rugby ladder, almost as if it were second nature... while pursuing his studies! At high school, he joined the Association Côte Landes Rugby, first in the under 16s section, then in the young player category. Later, as a student at the Lycée de Borda in Dax, he joined the Les Crabos youth rugby team and the U.S. Dax training centre. A few years later, he progressed to the "hopefuls" category while studying for a sports degree at the STAPS university in Bordeaux. Encounter with this native of Linxe.

### **GAËTAN ROBERT, FUTURO JUGADOR PROFESIONAL**

Gaëtan Robert ya no puede parar... En formación en el centro de rugby de Biarritz Olympique Pays Basque, el joven de 21 años sube de nivel casi de forma natural... ¡Al mismo tiempo que continúa sus estudios! En el colegio, entró a formar parte de la Association Côte Landes Rugby en el equipo de alevines, y después de cadetes. Más tarde, en el instituto de Borda en Dax, se unió al equipo junior de Crabos y al centro de formación de U.S. Dax. Unos años después, pasó a la categoría «promesas» al mismo tiempo que estudiaba INEF en Burdeos. Encuentro con este nativo de Linxe.









PLEIN AIR

## NOS PLUS BEAUX CIRCUITS EN VÉLO

Pour profiter de nos nombreux circuits entre dunes et forêt, amourachez-vous d'un vélo, d'un VTT, d'une bicyclette, d'un Fat Bike... tous les deux roues feront l'affaire. À coups de pédales, partez à la conquête des paysages et du grand air et oubliez tout !  
Nos trois chouchous.

### LE CIRCUIT DU MOULIN DE BINAOU À LINXE, 45 MINUTES, 7 KM.

Pour une bonne bouffée d'air frais et un paysage verdoyant entre prés, jardins, ruisseaux et étangs, direction Linxe au départ de la place des Muletiers dans le quartier de Hourcq. Après avoir pris la rue Loys Labèque, dépassé le complexe sportif, le collège de Linxe et enfin un grand chêne-liège, prenez à gauche direction le lieu-dit de Hourcq et continuez sur environ 2 km. Ensuite, rejoignez l'Airial de Binaou menant vers la voie verte de « Lo Camin de Hé ». Après quelques centaines de mètres, récupérez la piste cyclable vers la droite qui repasse vers le centre ville de Linxe. Tout au long de cette balade, il est possible de croiser des opérations de démasclage c'est à dire l'extraction du liège sur le chêne entre juin et fin août. Remarquez également les arbres de mai couverts de guirlandes et de fleurs, une tradition locale du printemps. Enfin faites une halte devant les « consorces porcines » qui permettaient à l'époque de mettre en commun des moyens financiers pour faire face à des dépenses. À l'époque, chaque sociétaire cotisait en fonction du nombre de cochons déclarés, des frais vétérinaires et des pertes, remboursées aux propriétaires.

### LA VÉLODYSSÉE DE CONTIS PLAGE À LÉON, 2H30, 31,3 KM.

Avec plus de 1200 km aménagés, cette véloroute traverse la Bretagne et longe l'Océan Atlantique (notamment chez nous) jusqu'au Pays Basque. Cette étape clé du parcours entre Contis plage et Léon, traverse les bois et des clairières parsemées de genêts. À la fraîche, vous parcourez donc 31 kilomètres dans une sensation de quiétude renforcée par les odeurs de la pinède. À ne pas manquer sur votre route : la Réserve naturelle du Courant d'Huchet qui constitue le dernier ensemble d'étang et de courant de la Nouvelle-Aquitaine ayant préservé son caractère naturel. Presque arrivé au bout, nous vous conseillons vivement d'y déjeuner, des tables et bancs sont mis à disposition pour pique-niquer à votre aise, enchaîner ensuite sur une baignade au lac de Léon ou embarquer sur un des bateaux plats des bateliers pour découvrir le courant d'Huchet. La végétation luxuriante et apaisante mérite le détour. Sur ce circuit, ne vous attendez pas à longer l'océan, il faudra quitter la piste pour retrouver les plages de Contis, du Cap de l'Homy ou encore de Saint-Girons.





### LE CIRCUIT DU MOULIN NEUF À LÉVIGNACQ, 50 MINUTES, 8,5 KM.

À vélo, vous dénicheriez quelques endroits emblématiques disséminés au gré de vos kilomètres... comme ce joli parcours en bordure de ruisseau. Départ depuis le parking de l'église Saint-Martin de Lévigacq. Avant d'enfourcher votre vélo, admirez l'église Saint-Martin et son clocher-donjon bâti au XIV<sup>ème</sup> siècle. À l'intérieur, ce monument historique bien connu des pèlerins se distingue par un magnifique plafond en chêne peint. À deux coups de pédales de là, laissez sur la gauche « les genêts du Vignac » puis tournez à droite au niveau de la poste en direction du lieu-dit « Moulin Vieux ». Empruntez ensuite le pont et entrez dans la forêt. C'est le moment de respirer la bonne odeur des pins ! Vous apercevrez peut-être des petits pots collés à l'écorce des arbres. À l'époque, les gemmeurs récupéraient ainsi la résine. Continuez ensuite sur la route de Louise et laissez le « Moulin Vieux » sur votre gauche pour vous enfoncer encore dans la pinède.

Après avoir quitté les grands pins, tournez à 50 m en direction de l'accès DFCL (Défense des Forêts contre l'Incendie) Robino pour vous diriger vers le quartier de Louise. Ensuite, traversez le ruisseau appelé « Moulin Neuf » puis, moins de 500 m plus loin, prenez la route de Louise sur la droite pour le longer sur 2,5 km. Vous arriverez au Moulin Neuf. Pour la dernière étape, suivez le ruisseau et retournez au point de départ.

### OUR MOST BEAUTIFUL CYCLING ITINERARIES

To enjoy the numerous itineraries of our dunes and forests, just fall in love with a bicycle, a mountain bike, a Fat Bike or any other bike for that matter. Then pedal off for an adventure enjoying our landscapes and fresh air, and forget everything else! **Our top three?**

The Moulin de Biniou circuit at Linxe, 45 minutes, 7 km.

The Vélodyssée route from Contis Plage to Léon, 2 1/2 hours, 31.3 km.

The Moulin Neuf circuit at Lévigacq, 50 minutes, 8.5 km.

### NUESTROS CIRCUITOS EN BICICLETA MÁS BONITOS

Para disfrutar de los numerosos circuitos entre dunas y bosques, hágase con una bicicleta, BTT, Fat Bix, cualquier vehículo de dos ruedas servirá. Pedaleando podrá conquistar los paisajes y el aire libre para olvidarse de todo. **¿Nuestros tres preferidos?**

El circuito del molino de Biniou a Linxe, 45 minutos, 7 km.

La Vélodyssée de Contis Plage a Léon, 2h30, 31,3 km.

El circuito del molino en Lévigacq, 50 minutos, 8,5 km.

🚲 Pour vous guider, vous trouverez la carte de toutes les pistes cyclables de la région dans nos Bureaux d'Information Touristique. Nos équipes se feront un plaisir de vous conseiller.



## DES PISTES CYCLABLES IDÉALES POUR COURIR AVEC BÉBÉ !

Le jogging poussette est une pratique en plein boom. On voit de plus en plus de parents fouler le bitume en poussant leur enfant. Ça vous tente ? Profitez des longues pistes cyclables pour vous lancer, mais avant voici quelques informations pratiques à garder en tête...

### AVANT DE SORTIR

Quel que soit le temps, vous pouvez courir avec votre enfant dans la poussette ! N'oubliez pas de l'habiller en conséquence car, même si vous avez chaud et que vous transpirez, lui restera immobile. Partez avec tout le nécessaire : de l'eau, des couches, des collations et privilégiez de courtes distances pour ne jamais être trop loin de chez vous. Enfin, pour préserver leurs cous, les bébés entre 6 mois et un an doivent rester allongés.

### LE CHOIX DU PARCOURS

Anticipez et favorisez les terrains plats. Notre territoire regorge de chemins en pleine forêt sans circulation (attention quand même aux racines de pins). Passez dans l'un de nos

bureaux, les conseillères en séjour sauront vous proposer des circuits adaptés.

### LA BONNE POSTURE

Courir en poussant un engin influe sur votre foulée et change forcément votre posture et l'intensité de votre entraînement. Vos deux mains sont fixées au guidon donc il n'y a plus de mouvement de balancier. Pour compenser ce défaut de posture, le mieux est d'avoir une poussette avec des poignées réglables en hauteur pour trouver le bon angle et essayer d'avoir les avant-bras à 90° du sol. Enfin, gardez en tête que le corps penché en avant est mauvais pour le dos donc essayez de garder un maximum les épaules au-dessus du bassin et engagez bien votre sangle abdominale.

### LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

L'investissement est nécessaire, vous ne pourrez pas courir avec n'importe quelle poussette ! Il est donc indispensable d'investir dans une « sportive » avec des pneus plus larges et dotés d'amortisseurs réglables qui minimisent les rebonds et assurent le confort de votre tout petit. Si vous partez seule ou seul n'oubliez pas d'informer vos proches de votre itinéraire. Aussi par temps d'orage déprogrammez votre sortie.

### EN CONCLUSION

S'il n'y a pas vraiment de preuve scientifique que les bébés aiment être promenés, on remarque tout de même un sourire affiché sur leurs visages. Ils adorent le mouvement et ont tendance à s'endormir pendant les voyages. L'air marin et iodé ou les senteurs de la pignada et de la résine de pins ont, il paraît, des bienfaits pour notre organisme alors faites le plein !

### IDEAL CYCLE PATHS FOR RUNNING WITH THE BABY

The jogging pushchair is a huge success. Your baby likes the movement and you enjoy an activity for two in Côte Landes Nature which offers a whole network of high-quality paths to the beach, through the forest, or between typical villages. Beware, it is vital to use a proper sports pushchair with broad tyres and adjustable shock absorbers.

### CARRILES BICI IDEALES PARA RECORRER CON UN BEBÉ

El jogging con cochecito lo está petando. El bebé agradece los movimientos mientras los papás realizan una actividad en pareja y Côte Landes Nature cuenta con numerosos recorridos de calidad para llegar a la playa, por el bosque o para descubrir pueblos típicos. Atención, es indispensable invertir en un modelo de cochecito deportivo con ruedas grandes y amortiguadores regulables.

# ET SI ON PASSAIT AUX SPORTS DOUX ?

S'initier au yoga face à l'océan, s'essayer au Taï-Chi dans la forêt, s'offrir une pause méditative... voici 4 activités pour recharger ses batteries tout en se tonifiant.

## PILATES EN STUDIO

Cette gymnastique douce allie la respiration profonde avec des exercices physiques. Idéale quand on cherche un vrai renforcement musculaire, cette méthode tonifie profondément la sangle abdominale, la poitrine, les fessiers, le dos, et même le plancher pelvien. L'objectif est de recentrer son énergie et de ne pas chercher l'amplitude dans les mouvements.

**Cours à Léon :** [www.le-studio-landes.fit](http://www.le-studio-landes.fit).

## YOGA SUR LA PLAGE

Il existe un grand nombre de types de yoga. Optez pour un registre assez statique comme le Hatha yoga. On travaille la coordination, la concentration, la respiration, l'équilibre et le renforcement des muscles. Les exercices reposent sur des mouvements contrôlés et répétés. Côté fréquence, s'adonner à cette activité deux fois par semaine pendant une heure et demie est suffisant. Les muscles ont besoin de se reposer, donc pas d'excès.

**Rendez-vous à Contis avec Xénia chez GO4Surf pour une session en face de l'océan :** [www.go4surf.com/fr/yoga/](http://www.go4surf.com/fr/yoga/).

## MÉDITATION

C'est devenu la pratique indissociable d'une discipline slow. Pratiquée dix minutes chaque jour, la méditation permet de faire le point sur soi et de se recentrer. Une façon d'apprendre à maîtriser ses émotions et d'être en paix avec son corps et son esprit. La seule règle est de pratiquer tous les jours, même si ce ne sont que quelques minutes. Il ne vous reste plus qu'à trouver un spot calme qui vous plaît. Ici...les coins de nature isolés ne manquent pas.

**Une application cartonne en ce moment :** Petit Bambou !

## TAÏ-CHI

Créé au XVI<sup>ème</sup> siècle par des moines taoïstes, le Taï-Chi-Chuan est un mélange d'art martial et de gymnastique. Fondé sur la pensée chinoise, le Taï-Chi dépend de deux principes opposés mais complémentaires inhérent à la culture chinoise : le Yin et le Yang. Assouplissement, coordination des gestes, relâchement, apaisement ... Les séries de mouvements plus ou moins lents ont de nombreux bienfaits sur le corps. Cette pratique permet aussi d'avoir une meilleure perception de soi et d'être très détendu. Idéal pour entretenir son corps, il peut même être comparé à une danse lorsque l'on maîtrise les enchaînements.

**Cours à Léon :** [www.sportetdecouverte.wixsite.com](http://www.sportetdecouverte.wixsite.com).





## AND WHAT ABOUT GENTLE SPORTS?

### Pilates Studio

Pilates is ideal for building core muscles! The aim is to gently channel your energy and breathing while properly aligning the postures.

[www.le-studio-landes.fit](http://www.le-studio-landes.fit)

### Yoga on the Beach

What could be better than an ocean view while practising yoga? If you're not familiar enough to practise yoga alone, we recommend that you contact the GO4Surf team in Contis.

[www.go4surf.com/fr/yoga/](http://www.go4surf.com/fr/yoga/)

### Meditation

To take a step back and refocus, a 10-minute session of meditation every day enables you to control your emotions and rid yourself of intrusive thoughts. Our region has no shortage of ideal spots, like the pontoon at Léon lake...

**Download the mobile app "Petit Bambou"**

### Tai-Chi

Through successions of slow movements, this Chinese discipline boosts suppleness, improves coordination, releases tension and promotes serenity. Perfect for a healthy body and mind.

[www.sportetdecouverte.wixsite.com](http://www.sportetdecouverte.wixsite.com)

## Y POR QUÉ NO PASARSE A LOS DEPORTES SUAVES

### Pilates en Studio

Para reforzar los músculos, pilates es ideal. El objetivo: centrarse en la energía y la respiración y respetar las posturas.

[www.le-studio-landes.fit](http://www.le-studio-landes.fit)

### Yoga en la playa

¿Qué mejor que practicar yoga con vistas al océano? Si no tiene los conocimientos suficientes para practicarlo solo, le recomendamos coger cita con el equipo de GO4Surf en Contis.

[www.go4surf.com/fr/yoga/](http://www.go4surf.com/fr/yoga/)

### Meditación

Para resumir y centrarse, practicar 10 minutos de meditación al día permite controlar las emociones y dejar de lado los pensamientos intrusivos. A nuestro territorio no le faltan lugares interesantes como el muelle del lago de Léon...

**Descargar la aplicación móvil**

### Tai-chí

Esta práctica, con series de movimientos más o menos lentos, permite la flexibilidad, coordinación, relajación y tranquilidad. Perfecto para mantener el cuerpo y la mente.

[www.sportetdecouverte.wixsite.com](http://www.sportetdecouverte.wixsite.com)



## ÉTAPE 1

### BIEN SE PLACER SUR LE SURF

Avant de vous lancer dans l'eau, entraînez-vous à adopter la bonne technique au sol. Pour commencer, allongez-vous sur la planche, les orteils qui touchent le bout du surf. Vérifiez que vos mains sont en bonne position, à plat et très proches de votre poitrine. Puis soulevez votre poitrine uniquement en vous aidant des mains, regardez droit devant vous pour éviter de perdre l'équilibre.

Before you jump into the water, practice adopting the right technique on the ground. To begin, lie on the board, the toes touching the end of the surf. Check that your hands are in a good position, flat and very close to your chest. Then lift your chest only by helping your hands, look straight ahead to avoid losing balance.

Antes de saltar al agua, practica adoptar la técnica correcta en el suelo. Para empezar, acuéstate en el tablero, los dedos de los pies tocando el final de las olas. Comprueba que sus manos estén en una buena posición, planas y muy cerca de su pecho. Luego levante su pecho solo ayudando a sus manos, mire hacia adelante para evitar perder el equilibrio.



## ÉTAPE 2

### SE LEVER

Engagez en premier votre pied droit ou gauche (comme une grenouille), vous aurez plus de facilité, et placez le pied à l'endroit où était votre genou puis ramenez l'autre jambe. Exercez vous plusieurs fois à passer de la position sur le ventre à la position debout.

Engage first your right or left foot (like a frog), you will have more ease, and place the foot where your knee was then bring back the other leg. Exercise several times to move from the position on your stomach to the standing position.

Enganche primero su pie derecho o izquierdo (como una rana), tendrá más facilidad y coloque el pie en el lugar donde se encontraba la rodilla y luego traiga la otra pierna. Haga ejercicio varias veces para moverse desde la posición sobre su estómago hasta la posición de pie.



## ÉTAPE 3

### REGARDER DROIT DEVANT

Gardez les genoux pliés, les pieds écartés et le corps tourné vers la droite ou la gauche tout en

regardant devant soi. Vous êtes fin prêt pour aller à l'eau ! Après avoir ramé, positionnez votre surf en direction de la plage et repérez une vague au large. Continuez à ramer lorsqu'elle arrive, jusqu'à ce que vous sentiez qu'elle vous emporte, laissez-vous ensuite glisser et regardez bien devant vous... c'est à ce moment là que vous devrez rapidement prendre la décision de vous mettre en position debout. Ne vous penchez pas en avant et gardez votre centre de gravité assez bas donc fléchissez vos genoux !

Keep your knees bent, feet apart and your body turned to the right or left while looking ahead. You are ready to go to the water! After rowing, position your surf towards the beach and spot a wave off. Keep rowing when it arrives until you feel it takes you, then let you slide and look well in front of you ... it is at this point that you will have to make the decision quickly to put yourself in a standing position . Do not lean forward and keep your center of gravity low enough so flex your knees!

Mantenga las rodillas dobladas, los pies separados y su cuerpo girado hacia la derecha o hacia la izquierda mientras mira hacia adelante. ¡Estás listo para ir al agua! Después de remar, coloca tu oleaje hacia la playa y descubre una ola. Sigue remando cuando llegue hasta que sientas que te lleva, luego déjate deslizar y mira bien delante de ti ... es en este punto en el que tendrás que tomar la decisión rápidamente para ponerte de pie. ¡No se incline hacia adelante y mantenga su centro de gravedad lo suficientemente bajo como para flexionar las rodillas!

SURF

# L'ART DU TAKE OFF OU COMMENT BIEN SE LEVER DE SON SURF !

Placements et rythme sont les deux mots gagnants pour glisser sur une vague. Pour vous aider, voici notre tutoriel illustré qui nous l'espérons vous aidera dans cette manœuvre essentielle !



le Phare de  
**Contis**

Saint-Julien-en-Born  
LANDES



ADULTE (+12 ANS) ..... 3 euros  
ENFANT DE 3 À 12 ANS ..... 1 euro  
ENFANT -3 ANS ..... *gratuit*

**OUVERT D'AVRIL À SEPTEMBRE.**

Avril, Mai, Juin et Septembre :  
tous les week-ends et jours fériés de 14h à 18h.  
Du 1<sup>er</sup> week-end de Juillet au 31 Août :  
tous les jours sauf le lundi de 10h à 18h.

Billetterie et boutique sur place  
Réservation hors saison et informations :  
mairie de Saint-Julien-en-Born 05 58 42 80 08

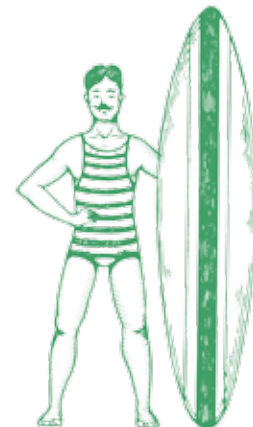


Chemin de la lanterne, Contis  
40170 Saint-Julien-En-Born



EXPÉRIENCES

# PAR ICI LES IDÉES ACTIVITÉS !



Surf, golf, karting, accrobranche ou canoë ? En solo, en duo ou en famille ? Pour faire votre choix, suivez le guide...





## SEUL(E)

### TAPER VOS PREMIÈRES BALLES DE GOLF !

Depuis plus de 30 ans, le golf de Moliets propose une initiation gratuite destinée à tous les publics, aux novices et aux enfants à partir de 6 ans. Elle dure 45 minutes, se déroule à l'extérieur sur le practice du Club House et... le matériel est fourni.

**Réservations et inscriptions**  
au 05 58 48 54 65 ou sur  
[www.golfmoliets.com](http://www.golfmoliets.com).

### OPTER POUR UN STAGE DE SURF

De nombreuses écoles de surf proposent des stages pour débutants ou en perfectionnement. Échauffements sur la plage puis mise à l'eau, souvent deux fois par jour, l'idée est de mettre un grand coup pour acquérir un petit niveau en quelques jours. Un bon moyen de progresser !

**Plus d'informations sur**  
[www.cotelandesnaturetourisme.com](http://www.cotelandesnaturetourisme.com)  
ou sur le guide de vos vacances  
pages activités nautiques.

### PRENDRE DE LA VITESSE AU KARTING DE MAGESCQ

Au cœur de la forêt, dans un cadre plutôt exceptionnel, le complexe de loisirs motorisés Funmotorsports s'étend sur

7 hectares et comprend un club house pour se rafraîchir, se restaurer avec une vue panoramique sur les circuits. Au total, trois pistes de karting dont un circuit de compétition équipé d'un vrai système de chronométrage et un circuit pour les débutants.

**Ouvert toute l'année et en juillet et août jusqu'à 21h sans interruption.**  
2981 route de Léon, 40140  
Magescq. Tél. : 05 58 47 77 66.

### BOOKER UN BON MASSAGE !

Petits luxes, certes, les massages font aussi partie de l'hygiène de vie, réduisent le stress, apaisent les douleurs et améliorent la santé. Une parenthèse bien-être qui paraît presque indispensable pour chouchouter son corps et détendre son esprit. Nos coups de cœur :

"Du lilas et des fleurs", "Osmose" et "Béatrice Reiser" à Lit-et-Mixe, "Gayani" à Saint-Girons plage et Massage by M à domicile ou sur le lieu de vacances.

## EN DUO

### REGARDER LES ÉTOILES EN AMOUREUX

Depuis toujours, les étoiles nous fascinent. Avant l'apparition de l'éclairage urbain, le ciel était beaucoup plus spectaculaire. Heureusement, il reste encore des lieux relativement préservés de la pollution lumineuse et où l'on peut les observer... comme chez nous !

### VOGUER SUR L'AMAZONIE LANDAISE

Entre le lac de Léon et la plage océanique de Moliets, le courant d'Huchet est un des sites classés Réserve naturelle de France.

Du ciel, il se déroule comme un cordon ombilical. Sur l'eau, ses paysages entre marécages, tourbières et dunes sont simplement magiques et propices à la méditation. On les découvre à bord des galupes à fond plat. À la rame, les bateliers descendent puis remontent 10 km ce qui laisse le temps de croiser de nombreuses espèces animales. Un moment unique de partage et de plaisir.

**Réservations au 05 58 48 75 39**  
Bureau des Bateliers,  
370 les berges du lac, 40550 Léon.

### DESCENDRE LE COURANT DE CONTIS EN PADDLE

À la fois calme et tonique, la balade en Stand Up paddle permet de tester son équilibre, de renforcer ses muscles profonds tout en profitant de la nature environnante. Au départ de Contis, il suffit de louer deux paddles et leurs pagaies et vous voilà partis pour l'aventure, en pleine nature, entourés de chevreuils, ragondins, hérons et parfois tortues en pleine zone Natura 2000.

**Réservations et inscriptions**  
au 05 58 42 45 74  
ou sur [www.max-respect.com](http://www.max-respect.com).



Paddle sur le Courant de Contis

# EN FAMILLE OU ENTRE AMIS

## PLANIFIER UNE ACTIVITÉ DU GRAND PRINTEMPS DES LANDES !

Entre le 6 avril et le 21 juin 2019, le Grand Printemps des Landes va vous combler avec ses propositions d'animations et d'événements. Plus de 1200 dates entre festivals, expositions, ateliers DIY, découvertes culinaires, expériences originales, initiation au surf, yoga ou encore SUP... il y en a pour tous les goûts.

Retrouvez tous les bons plans en ligne sur :  
[www.printemps-des-landes.com](http://www.printemps-des-landes.com).

## PARTAGER UN MOMENT CONVIVAL À LA FERME FANTASTIQUE « CAMDELAN »

À Saint-Julien-en-Born sur la route de la plage de Contis, du printemps à l'automne, venez découvrir les promenades racontées des fermiers de Camdelan. Entre le potager, les légumes oubliés, les plantes médicinales, les ruches et les animaux landais, vos petits (et même vous) feront le plein de connaissances ! Mention spéciale pour le calendrier en ligne qui permet de repérer facilement les activités par jour et de s'inscrire.

Réservations en ligne sur [www.camdelan.com](http://www.camdelan.com)  
ou par téléphone au 07 68 67 72 66.

## S'ÉCHAPPER D'UN BATEAU PIRATE !

Enfermée dans une salle thématique, votre équipe n'a que 60 minutes pour résoudre les énigmes et sortir du bateau pirate. Véritable aventure collective, ce jeu de rôle grandeur nature est idéal les jours de pluie.

À partir de 10 ans, Escape Land est ouvert toute l'année.  
Réservations obligatoires sur [www.escape-land.fr](http://www.escape-land.fr) à  
Saint-Michel-Escalus.

## GRIMPER DANS LES ARBRES

S'amuser en plein air, apprendre le dépassement de soi et passer un moment mémorable, l'accrobranche est une activité fun et ludique pour toute la famille ou entre amis. À l'aide de ponts de singe, de sauts de Tarzan ou encore de tyroliennes... Les parcours permettent d'avancer et de passer des étapes en toute sécurité et pour tous les niveaux.

À partir de 3 ans. « Là Haut », 1164 avenue du Lac, 40550 Léon,  
informations et réservations au 06 24 21 62 98 ou « Jungle  
Park », 4372 route de Contis, 40170 Saint-Julien-en-Born,  
06 32 65 16 81.

## TENTER LE MINIGOLF !

Au bord du lac de Léon, venez passer un bon moment de détente et d'amusement sur un site très agréable à l'ombre des chênes et des pins. Ce véritable golf version miniature permet de découvrir ce sport ou encore de s'exercer en famille. Accessible pour tous les niveaux, c'est la parfaite activité pour s'amuser au petit jeu. Possibilité d'organiser des anniversaires, tables à disposition pour les goûters.

Nocturne juillet et août. 137 rue des berges du lac,  
40550 Léon. Tél. : 06 79 77 66 05.

## APPRENDRE L'HISTOIRE DU MARENSIN

Petit retour en arrière pour comprendre la vie des bergers landais montés sur des échasses surveillant leurs troupeaux, les travaux des champs, le gemmage, la fixation des dunes, la récolte du liège... le Musée des Landes d'Antan est presque un incontournable pour toute personne désireuse d'en savoir un peu plus sur la vie locale de l'époque. Un lieu de mémoire et de culture. Les visites, libres ou commentées sont gratuites. Des fiches traduites en plusieurs langues et des vidéos permettent à tous : enfants, adultes, étrangers, une meilleure compréhension.

Ouvert de juin à septembre, rue des cigalons,  
40170 Lit-et-Mixe. Tél. : 05 58 42 70 14 ou 06 74 73 91 29.

## GLISSER EN CANOË SUR LA PALUE

Rivière qui alimente le lac de Léon, la Palue se descend en canoë-kayak. Ce sport aquatique permet de découvrir un cadre sauvage en pleine forêt landaise : chênes-lièges, acacias, aulnes, châtaigniers, saules. Calme, la descente est sans danger et sans rapides. On peut surprendre des hérons, un écreuil ou une biche... uniquement si l'ambiance est silencieuse !

Plus d'informations sur : [www.canoeland.com](http://www.canoeland.com)  
ou [www.aupontneuf.fr](http://www.aupontneuf.fr) à Saint-Michel-Escalus,  
[www.canoe-surfing.fr](http://www.canoe-surfing.fr) près du lac de Léon,  
ainsi qu'à [www.canoe-kayak-castets.fr](http://www.canoe-kayak-castets.fr) à Castets.





#### **WITH FAMILY OR FRIENDS**

Surfing, golfing, karting, canoeing or a treetop adventure? Alone, with a partner or with the family? Follow the guide...

##### **For one**

Hit your first golf balls!  
Take a course of surfing lessons  
Opt for speed on a karting track  
Enjoy a massage

##### **With a partner**

Spend a romantic evening observing the stars  
Explore the Amazon forest of Landes  
Descend the Courant de Contis on a stand-up paddle-board

##### **With family or friends**

Plan an activity for the "Grand Printemps des Landes"  
Share a moment of togetherness at the Ferme Fantastique  
Escape from a pirates' ship  
Climb trees  
Improve your short game at the Mini Golf course  
Learn about the history of Le Marensin  
Take a canoe down the Palue river

#### **EN FAMILIA O CON AMIGOS**

¿Surf, golf, karting, recorrido de aventuras o canoa? ¿Solo, en pareja o en familia? Siga al guía...

##### **Solo**

¡Golpear las primeras bolas de golf!  
Optar por un curso de surf  
Coger velocidad en karting  
Reservar un masaje

##### **En pareja**

Ver las estrellas en pareja  
Explorar la Amazonia de las landas  
Descender la corriente de Contis en paddle

##### **En familia o con amigos**

Organizar una actividad del «Grand Printemps des Landes»  
Compartir un momento acogedor en la Ferme Fantastique  
Acabar con un barco pirata  
Tregar los árboles  
Mejorar el juego en el Minigolf  
Aprender la historia de Marensin  
Deslizarse en canoa por La Palue

GASTRONOMIE

# À LA DÉCOU- VERTE DU MARCHÉ DE LÉON

Pour faire vos courses, rencontrer des producteurs locaux et découvrir leurs produits, le marché de Léon et ses 80 exposants reste un incontournable !



Tous les matins de 8h30 à 13h,  
du 15 juin au 30 septembre.

Place de l'église / Place Jean-Baptiste Courtiau  
(Office de Tourisme) / Place de la laïcité  
Rue Fernand Duboscq

Retrouvez les autres marchés  
sur [www.cotelandesnaturetourisme.com](http://www.cotelandesnaturetourisme.com).

*To do your shopping, meet  
local producers, discover their products  
or just hang out, Leon's market  
is a must!*



*Para hacer tus compras, cumplir  
productores locales, descubren sus  
productos o simplemente pasar el rato, el  
mercado de León es un deber.*







# LOU PESCAÏRE

Restaurant - Brasserie - Pizzeria  
Bar - Crêperie - Glacier  
Repas de groupes

VUE PANORAMIQUE  
SUR LE LAC DE LÉON

OUVERT  
DU 15 MARS  
AU 1<sup>er</sup> NOVEMBRE



SERVICE  
EN CONTINU  
Juillet et Août

225 rue des berges du lac  
**40550 LÉON**

+33 (0)5 58 48 73 46

[www.restaurant-loupescaire-leon.fr](http://www.restaurant-loupescaire-leon.fr)



# LES 10 SAVEURS INCON- TOURNABLES

Épicurienne, gourmande et riche en saveurs, la cuisine landaise met en valeur les produits locaux. En vacances, profitez-en pour goûter aux spécialités !

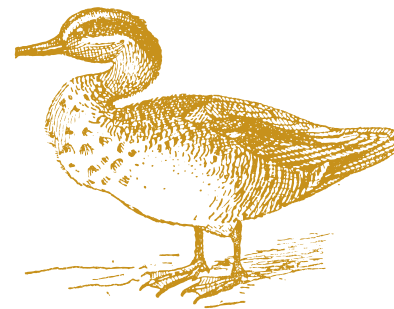


## 1 L'ASPERGE BLANCHE

Produite de mars à juin, goûtez-la et privilégiez les producteurs locaux ou les coopératives qui garantissent une fraîcheur inégalée. Elle pousse dans un sol sablonneux et se reconnaît à sa blancheur et à sa tendreté. En gaspacho, en salade avec une petite vinaigrette ou encore en potage... les recettes ne manquent pas.

## 2 LE KIWI

Fruit emblématique des Landes, le kiwi de l'Adour doit sa qualité exceptionnelle au sol landais. Riche en vitamines et minéraux, il offre des apports nutritionnels bénéfiques à tout âge. Pour déguster le kiwi landais choisissez-le pas trop mûr et privilégiez la période de novembre à mai.



## 3 LE CANARD

Vous ne pourrez pas échapper au canard landais, vous le trouverez sous toutes ses formes : en conserves, pots de rillettes, confits, pâtés et gésiers. En version frais choisissez un beau magret un peu épais à la chair luisante cuit à la plancha ou de tendres aiguillettes accompagnées de pêches de vignes rôties. Sur nos marchés ou directement chez les producteurs, en Côte Landes Nature, il est sur toutes les tables !



## 4 LE FLOC DE GASCOGNE

Né d'une recette gasconne au XVI<sup>ème</sup> siècle, c'est un mélange de savoir-faire et de traditions reconnu AOC depuis 1990. Rouge ou blanc, il est constitué de 2/3 de jus de raisin frais et 1/3 d'Armagnac, on l'utilise souvent dans nos préparations culinaires et il accompagne merveilleusement bien le foie gras en version blanc.

## 5 LA TOURTIÈRE

Un des desserts les plus singuliers des Landes, élaboré à partir d'une succession de morceaux de pâte fine appelée « voile de mariée », nature, aux pommes et même aux pruneaux la tourtière est généreusement arrosée d'un jus à base de sucre, de beurre et d'armagnac et se consomme tiède.



## 9 LE PIMENT DOUX

Bien que très parfumé, ce piment s'approche plus du poivron. Non-piquant, il peut être consommé en salade ou cuit (omelette, piperade...). C'est un indissociable des tables d'été et des ambiances festives.

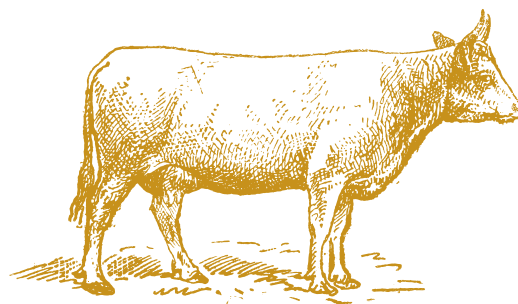


## 6 LE FOIE GRAS

En tête de la gastronomie landaise, le foie gras de canard se consomme froid ou chaud, frais ou en conserve. Les meilleurs foies gras sont issus de nos producteurs locaux qui sont les garants d'un savoir-faire ancestral.

## 7 L'ARMAGNAC

Une des plus anciennes eaux-de-vie, sa production est répartie dans trois départements : le Gers, les Landes et le Lot et Garonne. Il vieillit dans des fûts de bois de chêne où il puise sa couleur ambrée et ses arômes. Dans les chais ou sur nos marchés, il est possible de s'initier à sa dégustation et à son histoire.



## 10 LE BOEUF DE CHALOSSE

Élevé dans le pur respect des traditions, il est nourri avec des fourrages de la ferme 100% naturel et d'origine végétale : maïs, herbe, blé. Il bénéficie également d'un temps d'élevage de plus de 3 ans ce qui lui vaut le Label Rouge.



## 8 LE PASTIS

Rien à voir avec la célèbre boisson anisée... le pastis landais est une brioche à la mie jaune claire et parfumée à la fleur d'oranger, à la vanille et au rhum. Il existe plusieurs recettes mais la vraie c'est celle que l'on tient de nos grand-mères.

### 10 MUST-TASTE FOODS

For epicureans, gourmets and foodies, Landes cuisine is a showcase of local produce. Make the most of your holiday to try our specialities. Absolute musts: white asparagus, kiwi, duck, Floc De Gascogne and Armagnac (to consume with moderation), "tourtière" or "pastis" apple desserts, foie gras, sweet chilli and Chalosse beef.

### LOS 10 SABORES EMBLEMÁTICOS

La cocina de las Landas, epícúrea, sabrosa y repleta de sabores, destaca los productos locales. En vacaciones, disfrute probando nuestras especialidades. Es obligatorio probar: el espárrago blanco, el kiwi, el pato, el Floc De Gascogne y el Armagnac (consumir con moderación), la tourtière y el pastis de postre, el foie gras, el pimentón dulce y la ternera de Chalosse.

CULTURE

# LA COURSE LANDAISE

La course landaise, sport traditionnel des gascons, est aujourd'hui encore l'événement central des fêtes de village en Chalosse ou dans le Tursan.

Elle est une des quatre formes de taumachie pratiquées dans le monde. Elle se distingue des trois autres (corrida à pied, corrida portugaise et course camarguaise) par deux particularités : la première est qu'elle se pratique quasi exclusivement avec des vaches landaises et non des taureaux. L'autre particularité, qu'elle partage avec la course camarguaise, est qu'il n'y a pas de mise à mort de l'animal, ni au cours de la course, ni après.

Les toreros landais, de nos jours des sportifs de haut niveau, affrontent des vaches de combat de race espagnole (brava, toro de lidia) que l'on nomme « coursières », élevées par des ganaderos implantés dans les Landes, principalement entre Dax et Aire-sur-l'Adour. Chaque élevage possède sa cuadrilla, ou équipes de toreros, et ses couleurs. Les toreros, que l'on nomme localement coursayres en gascon, se répartissent en deux catégories :

- les écarteurs, personnages essentiels de la course landaise, qui attendent la vache dans l'arène avant de l'esquiver au dernier moment, réalisant de la sorte un écart. Celui-ci peut être « en dehors », « en dedans » (c'est-à-dire côté corde et donc hors de la protection du cordier) ou corde à terre.
- les sauteurs attendent la vache et exécutent un saut au-dessus de la vache dont la course doit être rectiligne. Ce sont, à de rares exceptions près, des gymnastes.

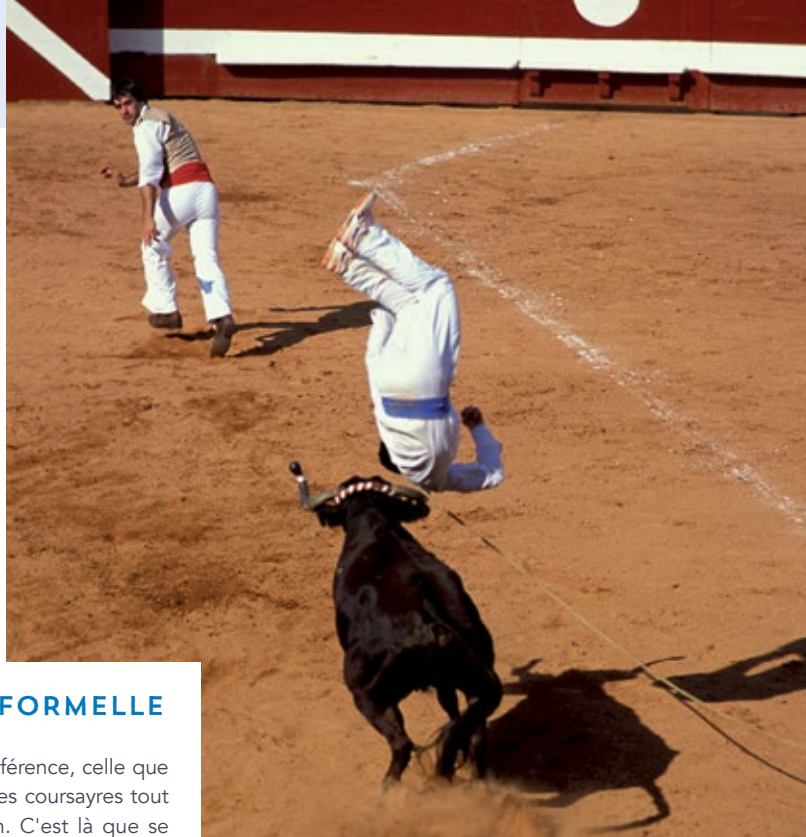
## LA COURSE FORMELLE

C'est la course de référence, celle que suivent assidûment les coursayres tout au long de la saison. C'est là que se bâtissent les réputations des hommes et des vaches. Elle dure environ 2h15 avec l'entracte. Elle débute toujours par le défilé des écarteurs (paséo), au son de la Marche Cazérienne jouée par l'harmonie, qui accompagne ensuite en musique les exploits de la course.

À la fin de la course, le jury annonce les résultats individuels de chaque acteur et le pointage de la vache. Ce résultat servira au calcul du « challenge » qui oppose sur la saison les cinq cuadrillas ; le jury désigne également les trois meilleurs écarteurs de la course qui sont invités à monter à l'Escalot pour obtenir coupe et prix qui reviennent aux écarteurs qui auront exécuté les dix meilleurs écarts sur deux vaches différentes.

## LA COURSE MIXTE

Également appelées courses de deuxième catégorie, les courses mixtes sont davantage ouvertes à un public amateur. Ces courses se déroulent en deux parties : la première partie est une course formelle avec des vaches peu fougueses, la seconde partie est réservée à des jeux d'arènes. Lors de vos séjours ces courses sont régulièrement proposées dans nos villages ou à proximité.



## LANDES BULL-RUNNING

A traditional sport in Gascony, bull-running in Landes is different from other corrida events because there are no bulls, just cows from Landes, and the animals are never killed. The formal run is an opportunity to congratulate the best toreros (leapers & toreadors) and the cuadrillas (teams). The mixed run is more for the fans and ends with a session of arena games. The Landes bull-running programme is available at all the Tourist Information Offices of Côte Landes Nature Tourisme.

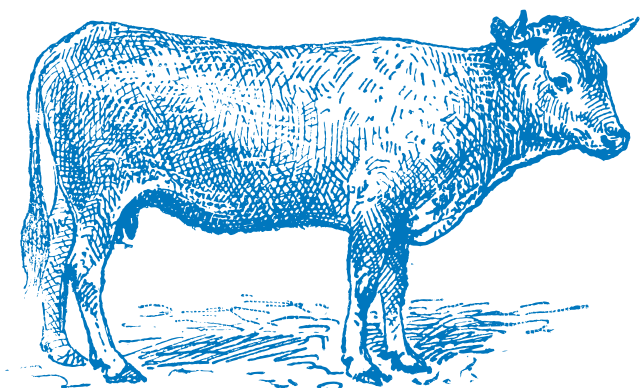
## LA CARRERA LANDESA

Este deporte tradicional de Gasuña se diferencia de otro tipo de corridas porque solo hay vacas landesas (y no toros) y los animales nunca se matan. En la carrera formal desfilan los mejores toreros (saltadores y recortadores) y cuadrillas (equipos). La carrera mixta está reservada para los aficionados y la última parte ofrece juegos en las arènes. El calendario de las carreras landesas está disponible en todas nuestras oficinas de información turística de Côte Landes Nature Tourisme.



# LES TRADI- TIONS LANDAISES

Visiter les Landes, c'est aussi découvrir ses étonnants héritages du passé comme la course landaise, les bandas et la classe des 20 ans. Un véritable concentré d'art de vivre à la gasconne.



# Jardinerie des Sources

QU'EI  
LO MARCAT!

## À LESPERON



### PRODUITS DU TERROIR

miels, vins et spiritueux, jus de fruits,  
conserves de canard, chocolats, fruits de saison...

### ARTISANAT LOCAL

poteries, vaisselles, linge de maison,  
cosmétiques bio...

### PLANTES LOCALES

plantes du littoral, de terre de bruyère, arbres fruitiers,  
rosiers, vivaces et graminées...

### PLANTES MÉDITERRANÉENNES

EN BORD D'A63 - SORTIE 13  
85 RUE DES ECHASSIERS - 40260 LESPERON  
05 58 89 63 61  
Site : [www.jardineriedessources.fr](http://www.jardineriedessources.fr)



**OUVERT**  
DU MARDI AU SAMEDI  
DE 9h00 À 12h30  
ET DE 14h30 À 18h00  
(sauf jours fériés)





CULTURE

## LES BANDAS

**N**ous parlons souvent de l'esprit Sud-Ouest, de cet Art de Vivre que l'on nous envie aux 4 coins de l'hexagone et parfois de bien plus loin. Comment imaginer une fête dans les Landes ou en Côte Landes Nature sans musique. Les « Bandas » (merci de prononcer le S à la fin !) sont des groupes musicaux aux noms évocateurs et souvent imprononçables pour les habitants situés au nord de la Garonne. A Castets « Lous Tiarrots », à Lit-et-Mixe « Lous Mayouns » et les plus fameuses à Dax avec « Los Calientes » qui font pleurer les festayres au son de l'Agur pour le dernier jour des fêtes.

On trouve beaucoup d'occasions pour jouer de la musique dans les Landes, bien sûr pendant les fêtes et dans les arènes mais aussi, plus sérieusement, à la messe et lors de commémorations devant le monument aux morts. Ne pas confondre

l'harmonie municipale qui est un orchestre formé de vents (bois et cuivres), de percussions, à l'exclusion des cordes (violons ou violoncelles, ...) et peut présenter un répertoire diversifié, de variétés, de musiques classiques, de jazz... Une banda est un ensemble de musiciens de rue, habillés de costumes aux couleurs de leur ville ou de leur club de rugby. La musique de bandas oscille entre musique paillarde et populaire, et airs dérivés du jazz, du blues, teintés de salsa (les bandas brésiliennes ayant les mêmes origines que les nôtres), ou encore des arrangements de musiques classiques poignants ou très évocateurs qui rendent toute la dimension harmonique à ces formations musicales dont l'intérêt principal est de produire une vraie communion que les connaisseurs sauront apprécier.

### “BANDAS”

We often talk about the “South-West spirit”. In Landes, there's no such thing as a party without music! The Bandas are groups of street musicians who dress up in the colours of their town or rugby team to play a repertoire that combines popular music, jazz derivatives, blues and sometimes even Brazilian music. They guarantee the party will take off!

### LAS BANDAS

Solemos hablar del «espíritu suroeste». ¿Cómo imaginarse una fiesta en las Landas sin música? Los músicos callejeros, vestidos con trajes con los colores de su ciudad o de su equipo de rugby, tienen un repertorio que va desde música popular, derivados del jazz, blues y a veces, incluso música brasileña. ¡Son la garantía de un ambiente de éxito!





CULTURE

## LA CLASSE DES 20 ANS

Si l'y a bien un événement dans les Landes que l'on ne rate pas, ce sont bien les fêtes et plus particulièrement celles des petits villages où il est agréable de tous se retrouver, en famille, entre voisins ou entre copains. Réel moment de partage et de convivialité qui n'a pas son pareil ailleurs. Faire la fête c'est un art de vivre chez nous, on s'y prépare, on organise parfois ses vacances pour les fêtes et oui on est comme ça ! Mais savez-vous qu'il y en a qui s'y préparent encore plus que les autres ? Qui alors ? Les filles et les garçons du village qui fêteront leurs 20 ans dans l'année. Pour les fêtes de 2019, ce seront tous ceux nés en 1999 qui seront à l'honneur durant toute la période des fêtes. Ah 20 ans ! Quel bel âge, la liberté, l'insouciance de la jeunesse. La tradition veut aussi qu'ils soient « chaperonnés » par une marraine et un parrain désignés et élus chaque année par les jeunes eux-mêmes, les pronostics vont bon train... Bien-sûr le parrain et la marraine

représentent le monde des adultes mais qu'il est bon de se croire encore jeune ! Dès le premier jour des fêtes, ils sont invités par la municipalité pour célébrer officiellement leurs ouvertures et le maire entouré de son conseil municipal leur confie les clés de la ville pour les 2, 3 ou 4 jours et nuits à venir. Alors, la fête peut commencer. Ils seront les principaux acteurs et garants de la bonne humeur, toujours reconnaissables à leur déguisement choisi selon un thème très recherché mais surtout bien décalé. Ils doivent faire honneur à leur village, être présents sur tous les fronts comme notamment à la messe du dimanche matin (qui est toujours trop tôt) animée par les bandas (qui jouent toujours trop fort), participer au concours de quilles ou de boules avec les retraités, aider les bénévoles au service des repas ou au bar de la bodega ou de la peña, c'est aussi ça faire la fête, l'entraide dans le partage.

Belles fêtes à TOUS !!

### THE CLASSE DES 20 ANS

The Classe des 20 ans is a celebration of all the young adults of the village who have reached the age of 20! As guests of honour at the opening ceremony, the keys to the town are entrusted to them by the mayor, guaranteeing a festive atmosphere for the following 3 or 4 nights. They are present at all the key moments, attending Mass (too early in the morning on the last day), participating in bowling competitions with senior citizens, and volunteering to help serve meals or drinks at the bodegas.

That's what you call sharing!

### LA CLASE DE LOS 20 AÑOS

La clase de los 20 años la celebran todos los años chicos y chicas del pueblo que han cumplido 20 años. Invitados de honor durante la apertura de las fiestas, el alcalde les proporciona las llaves de la ciudad para los próximos 3 o 4 días y noches, lo que da a entender que son los encargados de mantener el ambiente de las fiestas. Estarán presentes en todos los momentos importantes como la misa (demasiado temprano la mañana del último día), los concursos de quille o de bolas con los jubilados, ayudar a los voluntarios con las comidas o en la barra de los bares. ¡Esto sí que es compartir!





OCÉAN

# CHACUN SA PLAGE

Toutes nos plages ont leurs caractéristiques, leurs habitués, leurs sportifs... Pour vous aider à trouver celle qui vous correspond le mieux, petit tour d'horizon côté océan et côté lac.

## CINQ PLAGES, CINQ AMBIANCES

1

### Contis-plage, l'incontournable

La plage de Contis s'apparente à un petit village. Rattachée à Saint-Julien-en-Born, on y croise presque toute la communauté des habitants à l'année. Ici, tout le monde se connaît : familles, collègues et amis. À moins de 10 minutes à pied, vous trouverez toutes les commodités pour vous restaurer et faire du shopping. Dans une ambiance très familiale et décontractée, l'énergie de ce spot est aussi bien connue des surfeurs qui apprécient les conditions. Les vrais plus : le club de plage « Les p'tits loups » accueille vos enfants à partir de 5 ans. Le belvédère pour contempler les sunsets en fin de journée.

*Surveillée de mi-juin à mi-septembre. Les toutous en laisse mais pas de baignade en zone surveillée. Desservie par la navette estivale ville/plage-Ligne 12.*



### Cap-de-l'Homy, la sportive

Souvent citée comme étant l'une des plus belles plages de la côte landaise et assurément l'une des plus grandes aussi, ses bancs de sable au large provoquent des vagues qui font la joie des surfeurs. Ici, on trouve peu de commerces donc nous vous conseillons de prévoir le coup avant de vous y installer (c'est une proposition). L'attrait c'est l'océan et ça n'est pas pour rien que le club de sauvetage côtier Litois compte pas mal de champions parmi ses membres. Profitez des dernières lueurs de la journée pour un sunset presque rien que pour vous.

*Surveillée de mi-juin à mi-septembre. Les toutous en laisse sont autorisés hors période de surveillance ou bien plage sud (non surveillée). Desservie par la navette estivale ville/plage-Ligne 12.*

### Saint-Girons plage, la familiale

Quand on arrive sur la plage, immédiatement on a l'œil attiré par les nombreuses villas des années 1900 juchées en haut de la dune. Dès la belle saison, les familles locales s'y retrouvent pour passer une partie de l'été ensemble. Certaines sont louées. Point positif : l'accès à l'océan est à portée de tous et sans effort depuis son immense parking gratuit. On y trouve quelques commerces et un marché estival le mardi soir.

*Surveillée début juin à mi-septembre. Les toutous en laisse mais pas de baignade en zone surveillée. Desservie par la navette estivale ville/plage-Ligne 3 et lignes 4 et 4.1.*



### Arnaoutchot, la naturiste

Comme on dit dans le jargon : ici « les textiles » ne sont pas légion. Vous l'aurez compris, c'est une plage naturiste. La plage est accessible par le camping du même nom et sous certaines conditions : soit y séjourner, soit vous acquitter d'un pass journée vous permettant l'accès à la plage et aux infrastructures du camping. Nu comme un ver s'il vous plaît ! Unique dans les Landes.

*Surveillée de début juin à début septembre. Les toutous en laisse mais pas de baignade en zone surveillée. Pas de navettes mais une piste cyclable.*

2

### La Lette Blanche, la locale

Chut... On dit que c'est la plage des locaux. « La Lette », comme on dit ici, est accessible par un discret panneau depuis la route de Pichelèbe (D328) où un chemin bitumé vous amènera au pied de la dune. Le parking est à l'ombre sous les pins et pour accéder à la plage un chemin de traverse en bois facilite la montée de cette dune si sauvage. Arrivé en haut, ouvrez grand vos yeux, l'immensité de l'océan, un vrai bonheur.

*Surveillée de fin juin à début septembre. Les toutous en laisse mais pas de baignade en zone surveillée. Désolé pas de navettes mais une piste cyclable.*

## LAC DE LÉON, CÔTÉ SUD OU CÔTÉ NORD ?

3

### La plage du lac à Vielle, côté nord

Une petite anse de sable abritée des vents dominants, des chemins étroits pour accéder à des endroits de pêche presque secrets, ici le temps semble s'être arrêté. Un parking, juste à quelques mètres, facilite l'accès jusqu'à la plage, la base nautique et la guinguette. Cerise sur le gâteau : depuis le camping « Le Col Vert », une promenade dans la réserve naturelle est accessible à pied.

*Surveillée en juillet et août. Les toutous en laisse mais pas de baignade en zone surveillée. Desservie par la navette estivale ville/plage-Ligne 3.*

### La plage du lac à Léon, côté sud

Très appréciée des touristes et des locaux, elle doit sa notoriété à son écosystème, ses nombreuses activités nautiques ou de plein air et surtout ses excursions en barques sur le courant d'Huchet. Aujourd'hui, c'est une plage qui est devenue un incontournable de la région. Plus exposée au vent dès l'après-midi, cette partie du lac favorise les activités de voile.

*Surveillée en juillet et août. Les toutous en laisse mais pas de baignade en zone surveillée. Desservie par la navette estivale ville/plage-Ligne 3.*

### WHICH BEACH SHALL WE GO TO TODAY?

Contis beach is an absolute must, Cap de L'Homy is very popular with sports enthusiasts, Saint-Girons is ideal for families, Arnaoutchot is a naturist beach and La Lette Blanche is the most unspoilt. On the lake at Léon, there are two beaches where small children (and their parents) can have fun safely in calm water and enjoy various games and activities nearby.

### ¿A QUÉ PLAYA VAMOS HOY?

La de Contis es maravillosa, la de Cap de L'Homy gusta mucho a los deportistas, la de Saint-Girons tiene un ambiente familiar, la de Arnaoutchot es nudista y la de Lette Blanche es la más salvaje. Alrededor del lago de Léon, dos playas permiten a los niños más pequeños (y a los padres) chapotear en aguas más tranquilas y disfrutar de las actividades y juegos de los alrededores.

# QUIZZ SUR LES MARÉES

Tout savoir sur ce phénomène que l'on remarque plusieurs fois par jour sur nos côtes...

## 1. C'est quoi une marée ?

- A/ Le va-et-vient de l'océan sur la plage.
- B/ Une femme qui se marie avec un marin.
- C/ L'équipage du voilier qui rit après une bonne blague.

## 2. Qu'est-ce qui provoque une marée ?

- A/ L'attraction universelle de la lune et de la terre.
- B/ La météo.
- C/ La lune attire l'eau comme un aimant.

## 3. Combien y a-t-il de marées pendant une journée ?

- A/ 6.
- B/ 4.
- C/ 2.

## 4. À quoi sert le calendrier des marées ?

- A/ À réserver les places sur la plage.
- B/ À connaître les heures de soleil.
- C/ Savoir à quelle heure la marée sera haute ou basse.

## 5. Qu'est ce qu'une grande marée ?

- A/ Un fou rire général.
- B/ Quand l'océan descend très loin à marée basse et remonte très haut à marée haute.
- C/ C'est une fête dans tous les ports de pêche du monde.

## 6. Pourquoi les horaires des marées ne sont jamais les mêmes ?

- A/ Parce que le vent ne souffle pas toujours de la même manière.
- B/ Parce que la terre tourne avec un petit décalage par rapport à la lune.
- C/ À cause des décalages horaires et de l'heure d'été et d'hiver.

### Réponses

- 1A : Quand on va au bord de l'océan, on se rend compte que l'eau n'est pas forcément au même niveau. Parfois elle est haute, parfois elle est basse. C'est le phénomène du va et vient.
- 2C : La Terre tourne sans cesse sur elle-même. Quand un océan passe devant la lune, il est attiré par elle, le niveau de l'eau monte : c'est la marée haute. Quand la terre tourne encore, l'océan n'est plus en face de la lune. Il n'est plus attiré par elle, c'est la marée basse.
- 3B : 4 marées, à peu près toutes les 6 heures, ce qui fait 4 marées par 24 heures.
- 4C : Les marins ont besoin de connaître précisément la hauteur de la marée pour éviter de s'échouer sur les côtes.
- 5B : Quand la lune se retrouve dans le même alignement que le soleil, c'est à dire à chaque pleine lune et nouvelle lune, les deux astres additionnent leurs forces d'attraction et les mers montent davantage. Cela provoque les grandes marées, tous les 28 jours.
- 6B : La Terre fait un tour sur elle-même, elle ne se retrouve pas exactement en face de la lune au bout de 24h mais seulement au bout de 24h et 50 minutes. Il y a donc un petit décalage tous les jours de 50 minutes.



**TOUS  
NOS  
SUPPORTS**



**1**

**LE MAGAZINE  
DE VOTRE DESTINATION**



**2**

**LE GUIDE  
HÉBERGEMENT**



**3**

**LE GUIDE  
DE VOS VACANCES**



**4**

**LA CARTE  
TOURISTIQUE**

**Téléchargeables ou feuilletables sur**

[www.cotelandesnaturetourisme.com/Nos-Brochures](http://www.cotelandesnaturetourisme.com/Nos-Brochures)

OUVERTURE  
DU 30 MARS  
AU 3 NOVEMBRE  
2019

*Vivez une journée*

*riche en histoires !*



BILLETS À TARIFS RÉDUITS EN VENTE À L'OFFICE DE TOURISME

40 630 SABRES - WWW.MARQUEZE.FR