

2017

N°1

MAGAZINE



16

On fait quoi pour
les vacances ?

25

Les produits
phares à ramener
dans sa valise

31

Déconnexion

38

La fête, un
certain art de
vivre !

46

Les laisses de
mer, késako ?

ENVIE DE VOUS ÉVADER LE TEMPS D'UN WEEK-END ?

Découvrez nos
séjours clés en main en
Côte Landes Nature

JUSQU'À
- 40% EN
RÉSERVANT
LE PACK À
L'OFFICE DE
TOURISME

Pour se faire plaisir
ou offrir !
À deux, en famille
ou entre amis...



ESCAPADE NATURE ET RANDO
AU LAC DE LÉON

2 jours / 1 nuit

à partir de 65 €



ESCAPADE DÉTENTE ET LOISIRS
AU LAC DE LÉON

2 jours / 1 nuit

à partir de 130 €



DÉCOUVERTE DU SURF À CONTIS
OU À SAINT-GIRONS PLAGE

3 jours / 2 nuits

à partir de 175 €

Réservez dès à présent l'un de nos séjours clés en main (hébergement + activité) sur www.cotelandesnaturetourisme.com/sejours.

Pour plus d'informations notre service réservation est à votre écoute au 05 58 47 10 10 ou reservation@cotelandesnaturetourisme.com



SOMMAIRE



Voir

16

On fait quoi pour
les vacances ?

18

On a testé

20

Les 3
 incontournables



Goûter

24

L'assiette de Pays

25

Les produits
phares à ramener
dans sa valise

26

Notre recette
préférée

27

Les marchés



Sentir

30

Olivier, et
d'aventures en
aventures...

31

Déconnexion

34

L'homme qui
faisait couler l'or
des pins



Entendre

38

La fête, un certain
art de vivre !

39

Petit lexique
gascon

40

Le réveil des
oiseaux



Toucher

44

À bicyclette !

45

Les sentiers
pédestres

46

Les laisses de
mer, késako ?

48

Quel type de
vacancier êtes-
vous ?

Magazine réalisé par :

Côte Landes Nature Tourisme
Caroline Cazenave
promotion@cotelandesnaturetourisme.com
Headerpop communication
headerpop@headerpop.com
www.headerpop.com

Rédaction :

Caroline Cazenave, Faustine François
Crédits photographiques :
Communauté de communes Côte Landes
Nature-Côte Landes Nature tourisme-
Sophie Pawlak-Jérémy Hugues-Coud'agiles
et FEP Sports Nature Marensin-La maison
pour tous-Bénédicte Labrit-CD40

Création graphique & Impression :

Headerpop communication
headerpop@headerpop.com
Imprimerie ASP EDITION
05 59 03 35 62

« Ces informations sont non-contractuelles
et vous sont données à titre indicatif.
L'éditeur décline toute responsabilité
concernant les erreurs et omissions
pouvant apparaître sur ce document
Toute reproduction partielle ou totale du
texte ou des illustrations est interdite »

LES ENGAGEMENTS QUALITÉS



Ayant obtenu la marque Qualité Tourisme™ et le classement en 1^{ère} catégorie d'Office de Tourisme de France, nous vous conseillons dans la préparation de votre séjour en personnalisant nos suggestions au plus proche de vos attentes.

Voici nos engagements clients sur Côte Landes Nature Tourisme, Office de Tourisme communautaire et l'ensemble de nos 5 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 nous engageons à vous fournir une information en adéquation avec votre demande.
- 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 de bus de plages, 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.

Nous nous engageons également dans une démarche de développement durable, en accord avec les valeurs de notre territoire : Côte Landes Nature. Respecter les exigences de la marque Qualité Tourisme™ et les critères de classements.

ÉDITO

de l'Office Côte Landes Nature Tourisme



En rédigeant ce premier éditorial du magazine de l'Office Côte Landes Nature Tourisme que - j'ai l'honneur et le plaisir de présider - je me dis que j'ai bien de la chance.

Je vis dans un pays de quiétude et de sérénité car la nature y est omniprésente et ses villages se perdent dans son immense forêt, ses landes et ses dunes.

Je vis dans un pays gourmand où les habitants sont de joyeux « festayres * » qui aiment la vie et faire la fête toute l'année.

Je vis dans un pays dynamique où le sport est roi avec ses vagues océanes, son rugby, ses courses landaises, son maillage exceptionnel de chemins de randonnée et de pistes cyclables.

Je vis dans un pays facile à parcourir, situé au coeur de la Nouvelle Aquitaine et dans l'immédiate proximité du Bordelais avec ses vignes et ses huîtres, du Béarn avec ses fromages et ses montagnes, du Pays Basque avec sa culture unique et ses piments rouges

ou verts comme ses maisons, enfin du Gers et ses oies dont le bonheur est dans le pré.

Mais je vis dans un pays encore méconnu, et c'est l'objet de ce magazine annuel : révéler toutes ses richesses culturelles, patrimoniales, gastronomiques, sportives et artistiques.

Pour ce faire, les conseillères en séjour de notre Office de Tourisme, qui s'enorgueillit d'être classé en première catégorie nationale depuis 2015, vous accueilleront chaleureusement dans nos cinq bureaux de Castets, Léon, Lit-et-Mixe, St-julien-en-Born/Contis et Vielle-Saint-Girons. Elles vous révéleront avec passion et bienveillance les chemins secrets de Côte Landes Nature, notre pays.

*festayre : En patois gascon, c'est un fêtard incorrigible.

Le Président de l'Office de Tourisme
Côte Landes Nature Tourisme

YVES SAINT MARTIN



Océan
Atlantique



- 1 Le phare de Contis
- 2 L'église Notre-Dame de Lit
- 3 Le musée des Landes d'Antan
- 4 L'église Saint Louis
- 5 L'étang d'Uza
- 6 L'église Saint-Martin
- 7 Les maisons à colombages
- 8 La colonne de sauveté
- 9 Le puit filtrant
- 10 Le chêne liège (classé arbre remarquable)

-  Plages surveillées
-  Belvédères
-  Source de Yons

-  Réserve naturelle de France
-  Ville étape sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle
-  Gare SNCF

- 11 Le pont de Pichelèbe (départs des sentiers de la RN du C.d'Huchet)
- 12 La maison de la Réserve
- 13 La batellerie du Courant d'Huchet
- 14 L'église Saint-André
- 15 Les petits châteaux typiques privés
- 16 Le séquoia (classé arbre remarquable)
- 17 Le lavoir (en bordure de la piste cyclable)
- 18 Le musée de la vie rurale en pays landais
- 19 L'écomusée de Marquèze

-  La rivière la Palue / Le Courant de Contis
-  Le circuit du Patrimoine

-  Télépéage
-  Pistes cyclables
-  Offices de Tourisme

COMMENT VENIR ?



Autoroute

Depuis Bordeaux :
Prendre l'A63 direction Bayonne,
sortie 12 à Castets ou sortie 11 à
Magescq.

Depuis Toulouse :

Prendre l'A64 direction
Toulouse-Pau, sortie 6 à
Peyrehorade.

Puis prendre l'A63 direction
Bordeaux à Saint-Geours-de-
Maremne, sortie 11 à Magescq
ou sortie 12 à Castets.



Aéroport Biarritz-Pays Basque

à 70 km
05 59 43 83 83
www.biarritz.aeroport.fr

Aéroport de Pau-Pyrénées

à 105 km
05 59 33 33 00
www.pau.aeroport.fr

Aéroport de Bordeaux- Mérignac

à 130 km
05 56 34 50 50
www.bordeaux.aeroport.fr



TGV Atlantique

Ligne directe depuis Paris
Montparnasse via Bordeaux,
arrivée Gare de Dax durée 4h15.
www.voyages-sncf.com
voyage-sncf.mobi
3635
0 892 35 35 35 (depuis
l'étranger)

TER Aquitaine :

www.ter.sncf.com/aquitaine
0 800 872 872 (appel gratuit
depuis un fixe ou un mobile)

SE DÉPLACER ?



Navettes « Ville-Plage » Gratuites

Tous les jours des vacances scolaires de juillet et
août, des circuits en continu vers les plages de Saint-
Girons, du Cap de l'Homy, Contis et les plages du lac
de Léon.

Fiches horaires disponibles dans les 5 bureaux ou sur
www.cotelandesnaturetourisme.com
05 58 42 89 80

Régie départementale des transports landais (RDTL)
Des liaisons vers les gares de Dax et Morcenx.
Jours et horaires de circulation à consulter sur le
www.rdtl.fr
05 58 56 80 80.

QUELQUES DISTANCES

Depuis Castets

Sabres (Ecomusée de Marquèze) : 54 km
La Dune du Pilat : 124 km
Bordeaux : 133 km

CNLT C'EST

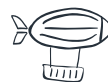
- 10 communes dont
4 Balnéaires :
Léon, Lit-et-Mixe, Saint-Julien-en-Born et
Vielle-Saint-Girons
6 Forestières :
Castets, Lévignacq, Linxe, Saint-Michel-
Escalus, Taller et Uza

- 30 km de Vélodyssée
- 65 km de voies vertes goudronnées
- 5 plages océanes (La Lette Blanche, Saint-
Girons, le Cap de l'Homy et Contis) dont
une naturiste (Arnaoutchot)
- 2 plages lacustres (Léon et Vielle)



Depuis Léon

Bayonne : 59 km – Biarritz : 72 km
Saint-Sébastien (Espagne) : 111 km
Pau : 125 km – Lourdes : 158 km



1

Des plages et des dunes à perte de vue

On compare souvent notre région à la Californie...
Et ce n'est pas pour rien : nos plages sont de vraies
joyaux et font partie des plus beaux spots de surf
en Europe. Et il y en a pour tout le monde : sportifs,
familles, naturistes, hédonistes... Au nombre de cinq,
elles sont le point de rendez-vous des copains, pour
boire un verre ou dîner. Deux maîtres-mots : espace
et sécurité !



4

Un réseau cyclable pour (enfin) laisser sa voiture au garage

Essayez pendant votre séjour de vous détacher (au
maximum) de votre voiture ! De nombreuses pistes
cyclables goudronnées et sécurisées se trouvent partout
sur le territoire. Pas de vélo ? Il y a toujours un loueur pas
très loin. Pour aller à la plage, c'est pareil : à vélo ou en
bus. Avec nos navettes gratuites, c'est possible et tous
les jours de l'été. Renseignez-vous sur les 4 circuits dans
l'un de nos 5 bureaux.

2

Des paysages préservés et sauvages

La conservation de notre patrimoine naturel,
comme la Réserve Naturelle du Courant
d'Huchet et les autres zones Natura 2000 (La
Palue, le Courant de Contis, la Plaine de Pigeon,
les dunes littorales) permettent de préserver
l'ADN authentique de ce territoire, dont certains
lieux sont de véritables cartes postales.



3

Des activités pour toute la famille

Loin du tumulte de certaines
stations voisines, on aimera les
activités à faire tous ensemble :
parents et enfants. Les vacances,
c'est le moment où l'on se
retrouve, pour tous les âges et
tous les budgets. Par exemple,
une matinée à la plage pour
ramasser des bois flottés est une
idée sympa pour joindre l'utile à
l'agréable.



5

C'est beau aussi hors-saison !

La beauté de notre région ne
s'arrête pas aux périodes estivales
et les tarifs sont plus attractifs.
Ici, partir hors vacances scolaires
n'est pas un luxe mais à la portée
de toutes les bourses. Avoir
le choix de son hébergement,
une table sympa au restaurant
sans réservation et ne pas faire
la queue dans les commerces
est tout simplement génial !
Essayez...



L'ÉQUIPE



Didier Chappaz

Direction
🏠 Saint-Julien-en-Born
05 58 42 19 17

direction@cotelandesnaturetourisme.com



Raphaëlle Miremont

Responsable Administrative
🏠 Saint-Julien-en-Born
05 58 42 19 18

administratif.clnt@orange.fr



Céline Vignes

Responsable Accueil et Qualité
🏠 Saint-Julien-en-Born
05 58 42 19 18

qualite@cotelandesnaturetourisme.com



Caroline Cazenave

Responsable Promotion
🏠 Léon
05 58 48 63 31

promotion@cotelandesnaturetourisme.com



Sandrine Péducasce

Responsable Développement
🏠 Vielle-Saint-Girons
05 58 47 10 10

developpement@cotelandesnaturetourisme.com



Sabine Champilou

Animatrice Numérique de Territoire
🏠 Lit-et-Mixe
05 58 42 42 71

numerique@cotelandesnaturetourisme.com



Sylvie Fourgs

Conseillère en Séjour/classement des meublés
🏠 Vielle-Saint-Girons/Léon
05 58 47 94 94 / 05 58 48 63 36

classement@cotelandesnaturetourisme.com



Bénédicte Labrit

Conseillère en Séjour/animation
🏠 Lit-et-Mixe/Saint-Julien-en-Born
05 58 42 72 47 / 05 58 42 89 80

animation@cotelandesnaturetourisme.com



Marie Fernandes

Conseillère en Séjour/média sociaux
🏠 Castets
05 58 89 44 79

medias@cotelandesnaturetourisme.com

OUVERTURE DES BUREAUX

DU MOIS D'OCTOBRE AU 9 AVRIL

Bureaux d'Information Touristique

LÉON LIT-ET-MIXE

Du lundi au samedi
9h/12h30

SAINT-JULIEN-EN-BORN VIELLE-SAINT-GIRONS

Du lundi au vendredi
14h/17h30

CASTETS

Du lundi au vendredi
9h/12h30

DU 10 AVRIL AU 5 JUIN

Bureaux d'Information Touristique

LÉON LIT-ET-MIXE

Du lundi au samedi
9h/12h30 - 14h/17h30

SAINT-JULIEN-EN-BORN VIELLE-SAINT-GIRONS

Du lundi au vendredi
9h/12h30 - 14h/17h30
Samedi
9h/12h30

CASTETS

Du lundi au vendredi
9h/12h30 - 14h/17h30

JUIN-SEPTEMBRE

Bureaux d'Information Touristique

LÉON - LIT-ET-MIXE - SAINT-JULIEN-EN-BORN VIELLE-SAINT-GIRONS

Du lundi au samedi
9h/12h30 - 14h/18h

CASTETS

Du lundi au vendredi
9h/12h30 - 14h/17h30

JUILLET-AOÛT

Bureaux d'Information Touristique

LÉON - LIT-ET-MIXE - SAINT-JULIEN-EN-BORN VIELLE-SAINT-GIRONS

Du lundi au samedi
9h/13h - 14h30/18h30

Dimanche
9h/13h

CASTETS

Du lundi au samedi
9h/12h30 - 14h30/18h

Jours fériés : consulter affichage local et www.cotelandesnaturetourisme.com

contact@cotelandesnaturetourisme.com
www.cotelandesnaturetourisme.com



VAN'ITI L'OFFICE DE TOURISME MOBILE

Durant les vacances d'été, retrouvez votre Office de Tourisme mobile sur les plages de Saint-Girons, Cap de l'Homy et Contis, ou tous les matins sur la place du marché de Linxe. Tous les bons plans et bonnes adresses au plus près de vous. Repérez bien notre petit Combi vert.

ADRESSES & CONTACTS



CASTETS

Place Pierre Barrère
40260 CASTETS
Tel +33 558 89 44 79



LÉON

Place Jean-Baptiste Courtiau
40550 LÉON
Tel +33 558 48 63 36



LIT-ET-MIXE

23 rue de l'église
40170 LIT-ET-MIXE
Tel +33 558 42 72 47



SAINT-JULIEN-EN-BORN

201 Route des Lacs
40170 SAINT-JULIEN-EN-BORN
Tel +33 558 42 89 80



VIELLE-SAINT-GIRONS

104, route de l'océan
40560 VIELLE-SAINT-GIRONS
Tel +33 558 47 94 94



D'OCTOBRE À MAI

SAISON CULTURELLE A LÉON

Du théâtre, de la musique, du stand-up, tous les mois le centre culturel de Léon propose un spectacle sur une thématique choisie. Réservez vos places dans les 3 bureaux de Côte Landes Nature Tourisme : Castets, Léon et Vielle-Saint-Girons.



LE 11 MARS

FESTIVAL « CHANTONS SOUS LES PINS » À LÉON

Échanges, proximité, découverte et sensibilisation sont les maîtres-mots de ce festival itinérant étalé sur un mois. Son but : aller à la rencontre de tous les publics dans différentes communes des Landes et offrir un espace d'expression aux artistes professionnels dont les projets ne répondent pas aux critères commerciaux. Un parti pris original et unique qui mérite le détour !



LE 18 MARS

TRAIL DU MARENSIN À VIELLE-SAINT-GIRONS

Pour ce 11ème Anniversaire, Sports Nature Marensin vous donne rendez-vous le samedi 18 mars pour découvrir ce « Marensin Autrement » avec toujours le même esprit sportif, festif et convivial. Départs de Saint-Girons-bourg avec au programme une course pour les enfants «le Pitchoun trail », 10 km pour les marcheurs, 10 ou 15 km de course en nocturne et 20 km l'après-midi. Inscriptions en ligne sur le site www.pb-organisation.com.



D'AVRIL À JUIN

PRINTEMPS DES LANDES

Au printemps, le département organise plus de 1000 animations, activités, expositions et spectacles autour de la thématique de la flore et de l'environnement des plages, des lacs et des rivières. Une belle saison qui donne l'occasion de découvrir les secrets de la nature. Retrouvez notre programme dans l'un de nos 5 bureaux ou sur l'agenda de www.cotelandesnaturetourisme.com

CET ÉTÉ



DU 15 AU 19 JUIN

FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM DE CONTIS

Situé dans l'atypique cinéma d'art et d'essai de Contis-plage, niché entre l'océan, les dunes et la forêt de pins, le Festival International du Film de Contis met à l'honneur des artistes vidéastes venus du monde entier. Courts-métrages, longs-métrages, concerts, performances, débats et rencontres... pour cette 22ème édition, les organisateurs Betty Berr et Rainer misent sur une programmation éclectique et inspirante, le tout soutenu et parrainé par la Commission Nationale Française de l'UNESCO. Plus d'informations sur www.cinema-contis.fr



21 JUIN

FÊTE DE LA MUSIQUE

Cote Landes Nature Tourisme vous propose un programme festif et musical pour la Fête de la Musique. Plus d'informations dans nos 5 bureaux.



25 JUIN

FÊTE DU LAC ET DES BATELIERS À LÉON

Fin juin, la fête du lac et des bateliers marque officiellement l'ouverture de la saison estivale ! Ponctué de traditions, en commençant par la messe et la bénédiction du lac par le curé (embarqué avec les bateliers !), depuis plus de dix ans, cette journée se termine par un apéritif puis un repas convivial sous un chapiteau, concert de l'harmonie à la clé. Pour les plus sportifs ou tout simplement pour éliminer, un tournoi de « beach rugby » avec des équipes de garçons et de filles marque la fin de cette belle journée !



JUILLET - AOÛT

FÊTES D'ÉTÉ À LÉON ET LIT-ET-MIXE, CASTETS, SAINT-JULIEN-EN-BORN ET UZA

Tous en bleu et blanc ou en rouge et blanc pour 4 jours de fêtes ! Chaque année, l'ouverture des fêtes est proclamée par le maire de la commune en offrant les clés de la ville aux jeunes de 20 ans. Sacrée responsabilité pour représenter dignement la jeunesse de leur village. Du jeudi au dimanche, toutes les générations se retrouvent pour fêter ensemble, un moment convivial et familial très chaleureux attendu par tous avec impatience... Certains

posent même leurs jours de congés pour ne pas les louper. La journée est propice aux familles avec ses spectacles folkloriques, la fête foraine, le feu d'artifice ou le « Toro de Fuego » qui s'embrase sur la place du village. En fin de journée, c'est le moment de la musique avec les bandas qui défilent et animent les « Tiaps », nom donné à la grande tablée autour d'un repas convivial. Plus tard dans la nuit, quand les enfants sont couchés, les bodéga s'animent en musique et en chants traditionnels bien connus dans le Sud-Ouest. Détente assurée !



10 ET 11 AOÛT

FESTIVAL KARAVAN À LIT-ET-MIXE

Au cœur du village de Lit-et-Mixe, non loin de l'Office de Tourisme, l'esprit bohème de ce Festival vous séduira par ses décors flamboyants, la programmation des concerts jazz manouche, le théâtre équestre et de rues, et les stands de jeux à l'ancienne. Buvettes, food-trucks, stands de bonbons, légumes bio, voyance et bar à Champagne... Tout a été pensé pour déconnecter le temps d'une soirée et découvrir un univers différent. L'accès à ce festival est gratuit sauf pour les têtes d'affiche qui se produisent sous le chapiteau. Billetterie sur place ou en pré-vente à l'Office de Tourisme



16 ET 17 SEPTEMBRE

JOURNÉES DU PATRIMOINE

Découvrez le phare de Contis et l'église de Légnacq ! Sans oublier d'autres sites comme l'église d'Uza, rarement ouverte, qui propose des visites par son association locale. Une autre association très active « Mémoire en Marensin » organise chaque année des conférences et expositions pour mettre en lumière des hommes, des femmes, des événements et des traditions.

Plus d'informations sur notre site : www.cotelandesnaturetourisme.com.



7 OCTOBRE

LE RAID LANDAIS

Un concept sportif faisant appel uniquement à l'homme, ses ressources, ses connaissances, endurance physique, sens de l'orientation, intuition, solidarité et esprit d'équipe. Des éléments essentiels requis pour se dépasser dans ce raid multisports. Tél : 06 76 71 83 92 coudagiles@orange.fr



Voir

"De la vue naissent mille désirs ;
c'est dans l'oeil, dit-on, que la
gloutonnerie a son principe."

Abu Shakour
Les Premiers Poètes persans

PHARE DE CONTIS

SAINT JULIEN EN BORN
LANDES



ADULTE (+12 ANS) 3 €
ENFANT DE 3 À 12 ANS 1 €
ENFANT -3 ANS GRATUIT

Billetterie, informations et boutique sur place

OUVERT du 1er week-end d'Avril
au dernier week-end de Septembre

Avril, Mai, Juin et Septembre
tous les week-ends et jours fériés de 14h à 18h

Du 1er week-end de Juillet au 31 Août
tous les jours sauf le lundi de 10h à 18h



Chemin de la Lanterne
40170 SAINT JULIEN EN BORN



On fait quoi pour les vacances ?

Nourrir les animaux de la ferme, descendre une rivière en kayak, tester le fat-bike sur la plage (vélo pour rouler sur le sable)... Nos idées pour amuser les enfants de 2 ans à... 17 ans.

par Faustine François / Photo Sophie Pawlak

**NOTRE
SÉLECTION
D'ACTIVITÉS...
POUR PETITS,
MOYENS
ET ADOS !**



Conduire un bateau comme les grands, le rêve !



Vive les sensations fortes !

ENTRE 2 ET 6 ANS

- Profiter des nombreuses pistes cyclables pour louer ou équiper votre vélo d'un siège enfant.
- Pour les plus grands, leur apprendre à pédaler et se lancer tout seul !
- Se baigner dans une eau plus calme et plus douce qu'à l'océan au lac de Léon (côté Vielle-Saint-Girons ou Léon).
- Découvrir les marais flottants en bateaux électriques ou en pédalos.
- S'amuser avec les jeux gonflables et apprendre à nager avec le club de plage.
- Jouer au fermier et nourrir les animaux dans l'une de nos petites fermes.
- S'initier au mini-golf.
- Monter à poney.
- Se prendre pour un aventurier sur le mini-parcours d'accrobranche (dès 4 ans).
- Aller au cinéma l'après-midi dans les salles de Castets, Contis, Léon et Lit-et-Mixe.

ENTRE 6 ET 12 ANS

- Monter à cheval en forêt pour une balade ou suivre un stage sur plusieurs jours.
- Grimper aux arbres et peut-être tenter la petite tyrolienne à l'accrobranche.
- Rouler en quads ou mini-motos sur des parcours spécialement conçus pour les kids.
- Pagayer en canoë-kayak sur une rivière ou sur un lac (savoir nager).
- S'initier gratuitement au golf sur l'un des plus beaux parcours.
- Profiter du skate parc de Vielle-Saint-Girons, un des plus grands « bol » de la région.
- S'initier avec un souffleur de verre.
- S'éclater avec les copains de vacances dans les city parcs de Léon, Saint-Julien-en-Born et Vielle-Saint-Girons.



Le surf ou le bodyboard pour tous les niveaux !



**À SAVOIR : des navettes
plages gratuites durant
les 2 mois d'été pour
se rendre en tribu aux
plages de Vielle-Saint-
Girons, Cap de l'Homy
et Contis mais aussi les
plages du lac de Léon.**

À PARTIR DE 13 ANS

- Prendre des cours de surf ou de body board
- Tester le Stand Up Paddle (grande planche qui permet de rester debout dessus, on avance avec une pagaie) sur une rivière et sur un lac.
- Découvrir les paysages de la côte et les sensations de la randonnée avec un kayak de mer !
- Se prendre pour un pilote sur un circuit de karting.
- Frissonner sur les grands parcours d'accrobranche.
- Se défouler entre copains ? Rien de tel que le Paint Ball !

- Rider en long board sur les longues pistes cyclables.
- Louer un « Fat-Bike » pour s'éclater en bord de mer.
- Tester sa réactivité avec les vachettes landaises à l'occasion des nombreux toro-piscine.

**Retrouvez
toutes les
coordonnées des
activités CLNT dans
notre Annuaire 2017
et sur notre
site internet !**



En selle !

par Faustine François / Photo Sophie Pawlak

L'équitation est bonne pour le moral, c'est bien connu. Au-delà de la communication et de la complicité inédite qui se créent avec sa monture, cette pratique permet de s'oxygéner, de se ressourcer et de découvrir des endroits parfois inédits.

Côte Landes Nature regorge d'endroits sublimes à découvrir le pied à l'étrier. Pour ma première dans la région (et mon piètre niveau), je choisis une balade pour débutant sur un double poney. Lorsque je sors de l'enclos avec ma monture, je croise des enfants tout joyeux : « Oh la la trop de la chance de monter Opale » ! Si le cheval a le pouvoir de cerner immédiatement son cavalier, ce n'est pas le cas pour moi. Je ne suis donc pas mécontente car Opale est en effet très tranquille au point de s'endormir

lors de la phase de « préparation ». Je la brosse, je lui cure ses sabots, je lui mets la selle, lui resserre sa sangle, elle ne bouge pas d'un iota. Lorsque je l'emmène dans le manège pour faire quelques tours de pistes, son pas est lent et rythmé. Un vrai plaisir.

Pour profiter de cette activité complète, rien de mieux que des sentiers au cœur d'une forêt de pins ou sur des kilomètres de plages sans obstacles ! C'est ce que nous avons fait pendant deux bonnes heures. J'ai même trotté... les cheveux au vent. Au fur et à mesure de la balade, j'ai découvert une nature que je n'aurais jamais vu en vélo, voiture ou même à pied. Une confiance s'est installée entre ma ponette et moi. Nous nous entendons à merveille. Je recommande vivement cette activité qui plaira aux enfants,

adultes, novices ou cavaliers chevronnés, un réel moment de plaisir.

Balades, animations thématiques, stages sur plusieurs jours, les centres équestres de Côte Landes Nature proposent des cours adaptés à tous les niveaux et vous assurent une progression pédagogique adaptée et sécurisée grâce à un encadrement diplômé et les labels qualité de la Fédération Française d'Equitation.

J'ai testé le canoë-kayak en mode aventure !

par Faustine François

Quand Caroline de Côte Landes Nature Tourisme m'a proposé de tester le canoë-kayak pour une descente de deux heures sur la rivière La Palue, la curiosité a pris le dessus sur la flemme du dimanche et j'ai dit « oui chef ». Comme j'ai bien fait !

Pour être tout à fait honnête, je n'avais pas mis les pieds sur cette embarcation propulsée à la pagaie depuis mon dernier stage à l'UCPA... en 95. J'avais alors 16 ans. J'arrive donc avec un entrain non dissimulé à notre point de rendez-vous en plein cœur de la forêt landaise sur la route de Linxe. Ça sent bon les pins et le sable humide des rivières, la déconnexion est instantanée. Nous sommes 5 dans mon groupe, entre 6 et 65 ans. Que c'est chouette une activité pour tous, et si rare. Après avoir enfilé ma combinaison prêtée pour l'occasion, l'instructeur nous donne quelques conseils pour que tout se passe dans les meilleures conditions : « La Palue est une descente catégorie 1. C'est un courant où vous aurez pied à 80%, il reste 20% donc si vous débarquez, préférez le côté le plus clair et gardez bien vos baskets. » Il enchaîne : « Dans la manoeuvre, restez toujours au milieu de la rivière sinon vous allez vous poser sur un banc de sable. À plusieurs endroits, il va falloir baisser la tête. » Baisser la tête ? Mais pourquoi faire ? On m'a dit que la descente était d'une facilité enfantine... « La posture à adopter est toujours de s'allonger sur le dos pour garder en visuel l'obstacle tout en pagayant. En avant, le corps n'est pas assez souple. Si c'est une branche, mettez la pagaie à la hauteur du visage et ça passe tout seul. » Bon jusque-

là, j'ai compris, il me rassure en me disant que le courant est très doux donc rien d'acrobatique ! Sinon pas de barrages ? « Il y en a juste un mini, prenez-le un par un ». Me voilà prête. C'est parti !



Après 5 kilomètres en voiture, nous voilà arrivés au départ avec nos kayaks individuels, très maniables. Ils sont adaptés aux débutants et à la rivière. Quel plaisir de se retrouver au milieu de la nature, sans un bruit aux alentours si ce n'est les oiseaux et quelques pas dans les fourrés... Ce secteur est classé Natura 2000, zone protégée naturelle donc interdiction de couper les fleurs et les plantes ou d'embarquer les animaux avec vous... vous laissez tout sur place ! Encore quelques pas dans les fourrés. Oui ? Qui est-ce ? Coup de parano... je me ressaisis et me rappelle des trois raisons : 1. le courant suit la canopée, 2. c'est sinueux, un peu comme en forêt galerie, et 3. il y a un peu de bois, partout, comme dans la mangrove. Ah ! Ici, pas d'anacondas, de crocos, vous ne croiserez au mieux que des canards, des tortues et, avec un peu de chance, des hérons, que des

animaux sympas ! À aucun moment j'ai mal aux bras, les deux heures se passent comme sur des roulettes, voire trop vite... Sur ma route, je rencontre quelques îlots et, lorsque la rivière se rétrécit, le courant d'eau s'accélère un tout petit peu, j'anticipe facile. Et je m'amuse. J'arrive au barrage, le kayak s'enfouit dans l'eau et ressort comme un bouchon, mais doucement. Je suis dans un monde parallèle, complètement décontractée. Cette activité m'a conquise et je me vois déjà revenir avec une tripotée d'amis ou avec ma famille.

À tester pour la prochaine : la descente du Courant de Contis ! Le site est également classé Natura 2000. Depuis la base de Lit- et-Mixe, la balade débute sur le Vignac, petite rivière étroite et peu profonde dont le tracé sinueux rend la descente ludique pour tous. À quelques coups de pagaie on rentre dans le courant de Contis, zone de marécages avec une flore luxuriante et surprenante comme l'hibiscus des marais à la gigantesque fleur rose pâle à admirer à la fin de l'été.

Retrouvez toutes les coordonnées des activités CLNT dans notre Annuaire 2017 et sur notre site internet !



À VOIR



Les trois incontournables

Le courant d'Huchet, véritable cordon ombilical entre l'étang de Léon et l'océan Atlantique, constitue un site riche en histoire, en traditions et en habitats pour la faune et la flore. Il est, à ce jour, le seul cours d'eau du golfe de Gascogne dont l'embouchure n'a pas été stabilisée par des travaux d'endiguement. La mise en Réserve Naturelle du Courant d'Huchet est née de la volonté de conserver un site unique d'une grande richesse botanique en limitant les activités humaines ainsi qu'un excès de fréquentation touristique sur le courant.

3 OPTIONS DE VISITE

ACCÈS LIBRE

Depuis le pont de Pichelèbe reliant Moliets et Vielle-Saint-Girons (D-328), garez-vous sur le parking jouxtant le chalet d'accueil et empruntez les itinéraires balisés par des petites flèches en bois estampillées du chardon vert, emblème des réserves naturelles de France. Un topo-guide* de la réserve vous permettra de ne rien louper des particularités des sites, et de ne pas vous éloigner des sentiers balisés.

* en vente dans les 5 bureaux de Côte Landes Nature Tourisme.

VISITES GUIDÉES PÉDESTRES ET SORTIES À THÈMES

Organisées toute l'année par les agents de la Réserve, le départ des visites se fait depuis le pont de Pichelèbe, à l'occasion des vacances scolaires de Pâques et juillet/août. Le programme est disponible auprès de l'Office de Tourisme ou à la maison de la réserve. Des visites personnalisées sont également possibles pour des groupes de 10 personnes minimum.

Renseignements et réservations à la maison de la réserve au 05 58 48 73 91 ou au rn.courant@orange.fr ou www.reservenaturelle-couranthuchet.org.



EN BARQUE AVEC UN BATELIER

La batellerie a débuté dans les années 1920 et se poursuit encore actuellement. Elle permet la découverte du courant et de sa forêt galerie par un autre moyen que la randonnée pédestre. Il s'agit du principal mode de visite guidée de la réserve. Ces excursions se font sur réservation d'avril à octobre.

Départs tous les jours à 10h et à 14h30. La durée des balades varie de 2h à 4h en fonction de la saison. Informations et réservations au bureau des Bateliers au 05 58 48 75 39.

Le musée des Landes d'antan

Situé à Lit-et-Mixe, ce musée est né de l'imagination d'une trentaine de bénévoles quelques passionnés et "collectionneurs" de vieux outils. À travers ces objets usuels, on apprend de la vie et des traditions locales du Marensin aux XIXe et XXe siècles. Exposition photos, vidéos, jeux et animations, la vie des habitants des alentours de Lit-et-Mixe et de Léon est ainsi racontée. Ce petit voyage au cœur de la vie familiale et rurale des Gascons se visite librement ou accompagné d'un guide (2 heures). Ouvert de juin à septembre. Fermé les dimanches après-midi et jours fériés. Entrée gratuite. Tél. : 05 58 42 70 14 / 06 74 73 91 29



À VOIR



Visite de l'église de Lit-et-Mixe

À visiter également une fois dans le coin : l'église Notre Dame de Lit, juillet et août, le lundi de 11h à 12h. Un apiculteur vient 2 fois dans l'été parler de son travail - De la ruche au miel - et vous propose la visite de ses ruchers.

Le phare de Contis

Son fût cylindrique de 38 mètres de garluches (roches locales), domine la forêt Landaise et est le seul et unique phare dans les Landes. Inscrit aux monuments historiques. Il sera peint en 1937 avec une bande noire en vis d'Archimède par un artiste local du nom de "Menoune", afin de servir de repère de nuit comme de jour à la navigation. Lumière inépuisable, repère entre Arcachon et Capbreton,

le Phare de Contis lance, pour la première fois de sa longue existence son premier faisceau de lumière en 1863. Droite ligne pure qui tire par sa beauté les larmes à certains qui sauve la vie à d'autres. On accède à la coupole par un escalier en fonte de 183 marches. Aujourd'hui, il se visite d'avril à septembre. Tél. : 05 58 42 80 08



Goûter

"Le bonheur est toujours à
la portée de celui qui sait le
goûter."

François de La Rochefoucauld



LOU PESCAIRE

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

VUE PANORAMIQUE SUR LE LAC DE LÉON

OUVERT
DE MI-FÉVRIER
A MI-NOVEMBRE



SERVICE
EN CONTINU

225 rue des berges du lac

40550 LÉON

+33 (0)5 58 48 73 46

www.restaurant-loupescaire-leon.fr



Le terroir sur place ou à emporter

Parce que vacances riment également avec découverte gustative, le Comité Départemental du Tourisme des Landes a édité une liste de restaurants et d'auberges appelée « Assiettes de Pays ». Son rôle ? référencer les meilleurs plats afin de guider et régaler au mieux ses visiteurs. Un concentré de goût du terroir certifié « Made in Landes » parce qu'« Aimer la cuisine d'un Pays, c'est déjà aimer le Pays », dicit Jean Giono.

On ne rigole pas avec les règles, comme au rugby ! Le restaurant ou la ferme auberge doit respecter un cahier des charges dans lequel il lui est demandé entre autres :

- De travailler avec des producteurs locaux s'il ne produit pas lui-même.
- De promouvoir son territoire par le biais de son assiette.
- De proposer uniquement du frais et des produits de saison.
- De favoriser les circuits courts.
- De servir cette assiette d'avril à novembre.
- De faire preuve de créativité pour susciter la gourmandise.

Enfin, l'assiette doit constituer un repas à part entière et être servie d'un verre de vin AOP, IGP, ou autres boissons spécifiques au pays.

Chaud devant... et les yeux bandés, voici notre liste d'or des plats à tester :

L'assiette « Forgeron landais »,
Restaurant les Forges,
128 rue Sainte-Hélène, à Castets.
Tél. : 05 58 43 48 16.

L'assiette « Coin-Coin »,
Restaurant le Cottage,
Le Bourg, à Uza.
Tél. : 05 58 42 82 98.

L'assiette « Terroir »,
Auberge les 2 ânes,
85 route de l'Océan, à Linxe.
Tél. : 05 58 42 92 08.

L'assiette « Notre assiette de Pays »,
Auberge du Born,
32 route Nel, à Saint-Julien-en-Born.
Tél. : 05 58 42 52 03.



L'assiette de « L'estanquet »,
Restaurant l'Estanquet,
37 route de Gemie, à Lit-et-Mixe.
Tél. : 05 58 42 83 97.

L'assiette « Tenoy »,
Ferme Auberge Maison Tenoy,
1736 route de Betoy, à Léon.
Tél. : 05 58 48 74 66.

L'assiette « Assiette de Pays »,
Ferme Lesca,
428 chemin des Tucs, à Castets.
Tél. : 05 58 89 41 45.

L'assiette « Assiette découverte »,
Restaurant Les Genêts du Vignacq,
Le Bourg, à Lévigacq.
Tél. : 05 58 42 48 00.

Nous vous conseillons de réserver votre table. Plus de renseignements sur www.cotelandesnaturetourisme.com ou www.tourisme-payscotedargent.com

LES PRODUITS PHARES À RAMENER DANS SA VALISE

1

Du foie gras

Fin, juste, bien assaisonné, la région regorge de producteurs de foie gras qui le cuisinent directement à la ferme en respectant un savoir-faire générationnel. Proposé en terrine ou en bocal, il est mis sous-vide pour une conservation optimale. Entrée, plat et dessert, le foie gras de canard se mange à toutes les sauces. Régalez-vous bien.

2

Une tourtière

Spécialité emblématique des Landes, cette pâtisserie serait arrivée dans la région avec les envahisseurs maures. Visuellement, elle ressemble un peu à une grande pastilla... mais derrière son look simplet se cache une véritable épreuve pour la réaliser. Au goût, le craquant des différentes fines couches de pâte feuilletée se mélange au fondant des pommes acidulées et caramélisées. Et oh, en arrière goût, on sent un peu l'Armagnac.

3

L'asperge des sables des Landes

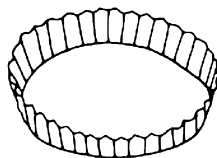
Blanche, telle un mariée, elle se tient droite. Sa blancheur est de bonne augure pour sa tendresse et sa fraîcheur. Son caractère est unique, héritage naturel du terroir landais, mariage subtil d'un sol sablonneux et perméable à un climat océanique doux et vif à la fois. Obtenue en 2005, l'IGP garantit la traçabilité et l'assurance d'un produit haut de gamme. Elle est cueillie avant de voir le soleil qui vient renforcer sa tendresse légendaire. Dès le mois de mars, rendez-vous chez les producteurs ou les coopératives. Légère et délicieuse à la fois !





RECETTE LANDAISE

Une vieille recette qui est aussi une merveille du genre. Dans chaque famille landaise, elle est transmise de mère en fille ou de grand-mère à petite fille. Ecrite sur un simple bout de papier jauni par le temps, ou délicatement rédigée sur le cahier de recettes familiales. Une chose est sûre, elle est conservée comme le Saint Graal. Voici celle-ci qui n'est probablement pas l'originale mais pour l'avoir testée, je vous la conseille.



LOU PASTIS BOURRIT

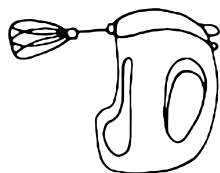
Recette facile
Coût peu élevé
Pour 6 personnes

1 kg de farine
100 g de beurre
8 œufs
250 g de sucre en poudre
20 g de levure boulangère
10 g de sel
1 soupçon de vanille
3 cl d'anis (pastis) ou une envolée de grains d'anis étoilé.



- 1-Faire fondre la levure dans un peu d'eau tiède.
 - 2-Faire un petit levain avec 200g de farine, la levure et de l'eau. Disposer dans une assiette creuse farinée. Couvrir avec un linge à température ambiante, laissez lever pendant 2 heures.
 - 3-Réaliser la pâte en faisant une fontaine avec le restant de la farine. Battre légèrement les oeufs avec le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
 - 4-Incorporer dans la fontaine de farine les oeufs blanchis, le beurre mou, l'arôme vanille, le pastis ou les grains d'anis. Travailler la pâte quelques minutes et y ajouter le levain afin d'obtenir une pâte assez ferme. Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une pâte un peu plus ferme.
 - 5-Bien beurrer un moule à brioche et garnir à mi-hauteur. Laisser lever jusqu'à ce que la pâte monte au $\frac{3}{4}$ du moule. Dorer au jaune d'oeuf, entailler la pâte en croix et saupoudrer de sucre « casson ».
- Cuisson à four moyen pendant 45 min.

Délicieux au petit déjeuner, au goûter et pour la tradition, servi en dessert accompagné d'une crème à la vanille faite maison.



LES MARCHÉS

Vous cherchez des produits régionaux, des légumes et fruits de saison, de bonne qualité et à prix raisonnables ? Direction nos marchés où l'énergie contagieuse des commerçants passionnés vous transporte en un rien de temps dans une bulle de plaisir. Et oui, le Sud-Ouest sait y faire côté gastronomie et bonne ambiance ! Qu'ils soient traditionnels, saisonniers, producteurs de pays, nocturnes ou festifs, c'est ici et nulle par ailleurs pour réveiller vos papilles, et qui sait vous lancer dans l'apprentissage de quelques mets locaux ? (découvrez la recette du Lou Pastis page 26 et les produits à ramener absolument dans sa valise page 25)

LES PRODUITS DE NOTRE RÉGION

Le bien manger est un art de vivre ici, nous sommes les garants d'une tradition culinaire qui se perpétue de générations en générations. Que l'on ait son jardin potager ou de bonnes adresses de producteurs, éleveurs ou agriculteurs, les meilleurs produits sont au coeur de nos recettes et nous sommes un peu fiers de vous les faire goûter :

- L'asperge blanche des sables des Landes, perle printanière de nos terrains sableux.
- Tous les fruits et légumes mûris par le soleil du Sud Ouest.
- En roi, le canard gras des Landes est partout. Vous le trouverez en confits, magrets frais, foie gras frais, mi-cuit ou en conserve.

- Les cèpes et girolles affolent les chercheurs dès le début de l'automne, mais personne ne vous dira où les cueillir, c'est un secret...
- Le gibier, avec les salmis de palombes et autres civets de lièvres.
- La tourtière pour les gourmets, le pastis pour les gourmands.

- Les merveilles moelleuses ou craquantes qui se mangent sans fin...
- Les châtaignes grillées accompagnées de « bourret », un vin nouveau qui se déguste juste avant sa fermentation.
- Le kiwi et sa cueillette en fin d'automne, réputé pour booster notre organisme.

Testez tous les types de marchés !

Les marchés traditionnels du matin

Ces rendez-vous hebdomadaires offrent une jolie palette de produits de saison.

- Les mardis et dimanches à Léon.
- Le jeudi à Castets et Lit-et-Mixe.
- Les mardis et vendredis à Linxe.
- Le samedi à Saint-Julien-en-Born et Vielle-Saint-Girons

Les marchés saisonniers du matin

Plus nombreux que les marchés traditionnels, leur fréquence est presque quotidienne ou plusieurs jours par semaine. Ils proposent des produits alimentaires et du terroir, de l'artisanat et des souvenirs de vacances.

- Tous les jours de mi-juin à fin septembre à Léon.
- Tous les jours de juillet et août à Lit-et-Mixe.
- Le mercredi et dimanche matin à Contis plage.
- Le dimanche matin à Saint Girons plage

Les marchés nocturnes en juillet et en août

Le soir venu, quelques rues des villages se transforment pour accueillir les piétons. Stands d'artisanats, de friandises ou encore de tatouages éphémères... Un joyeux mélange d'animations pour tous les goûts et tous les âges.

- Le mardi soir à Saint-Girons plage.
- Le mercredi soir à Léon.
- Le jeudi soir à Lit-et-Mixe.
- 2 lundis soir, en juillet et août, à Contis plage.

Les marchés des producteurs de Pays du 30 juin au 1er septembre

Composés uniquement de producteurs fermiers et artisanaux, ces marchés privilégient le contact direct entre producteur et consommateur. Beaucoup de convivialité autour de grandes tablées.

- À Léon.
- À Linxe.
- À Saint-Julien-en-Born.
- À Vielle-Saint-Girons.



6 Sentir

"Sans la participation de
l'odorat, il n'y a point de
dégustation complète."

Anthelme Brillat-Savarin
Physiologie du goût



*Base nautique
sur le Lac
Plage de Vielle*

CANOË/KAYAK BALADE 100% NATURE...
LAC, MARAIS, RIVIERE

3 rencontres, 3 découvertes... En toute liberté!

COURS DE VOILE & LOCATION :

Catamaran, Planche à voile, Optimist, Trimaran
Stand Up Paddle, Bateaux électriques, Pédaleurs...

Réservation conseillée au **06 62 69 88 60**

OUVERT D'AVRIL A SEPTEMBRE

aufildeleau40.fr





Olivier, et d'aventures en aventures...

Pur produit des Landes, Olivier a grandi à Léon, entre les pins, les dunes et l'Océan. Explorateur inépuisable, doublé d'un esprit d'analyse, à la vingtaine il monte sur Paris

pour valider sa thèse et n'y reste qu'une difficile année. Vivre loin des vagues, plus jamais ! Il s'envole ensuite pour La Réunion puis la Nouvelle Zélande, enchaîne les voyages, les expériences, apprend le massage thaï, prend des cours de Yoga et surfe ! Aujourd'hui entre la France et l'Australie, il nous raconte sa vision de Côte Landes Nature où il ne louperait, pour rien au monde, les quelques mois de l'été.

Par Faustine François / Photo Jérémy Hugues

D' où vient ta passion pour le surf ?

Le surf n'est jamais loin quand on vit proche de la côte Atlantique. J'ai toujours aimé l'Océan et les sports aquatiques en général. J'ai commencé en suivant des copains, j'avais 17 ans. Puis j'ai rapidement été séduit par le contact avec la nature et son environnement changeant, la nécessité d'être à son écoute afin de profiter d'un maximum de vagues.

Tu préfères quel type de vagues ?

Le tube, la vague casse de manière suffisamment creuse pour que le surfeur rentre dedans. Après, ce qui est très à la mode, ce sont les manoeuvres aériennes mais j'en fais rarement car on casse beaucoup de planches et on se blesse aux chevilles. Ce qu'il faut savoir aussi c'est que la taille des vagues est juste un paramètre, parfois tu vas avoir des vagues grosses et molles, et d'autres plus petites et toniques. Ça dépend comment elles creusent, la vitesse où elles se lèvent.

Comment gères-tu ta passion du surf avec ton quotidien ?

Le surf est une activité de pleine nature et on ne peut pas reproduire notre environnement de manière artificielle. Parfois il peut y avoir du surf 6 heures par jour pendant deux semaines non-stop et parfois rien pendant une semaine. Les surfeurs sont dépendants de l'océan et des conditions. Ici, j'ai choisi un métier qui me permet d'être libre jusqu'à 17h, je suis projectionniste au cinéma.

Louper une session influe sur ton mental ?

Oui, c'est un problème de manquer une session. S'il y a des vagues, il faut que j'y aille... pas forcément toute la journée, mais le moment où il y a une opportunité de surfer, il faut être prêt, dispo et ne pas rater le coche. Quand c'est flat (plat) pendant une semaine, ce n'est pas grave, parce que je sais que je ne manque rien mais, si à cause du boulot je manque des super vagues, alors là ça m'énerve un peu. D'un point de vue psychologique c'est un problème, parce que ça devient une vraie priorité.

Quel est le meilleur spot de la région ?

Les vagues dépendent de plein de facteurs. Chaque jour est différent et chaque vague est différente. La vague voyage, comme une tempête qui est au large, comme un caillou qu'on lance dans une mare et qui fait des ondes. Ça, c'est la houle qui voyage, et la houle, dès qu'elle rencontre des côtes ou des hauts-fonds, elle se transforme et se casse en vague. Et donc la qualité des vagues dépend de la houle, donc d'où elle vient, la période, sa grosseur, la forme des bancs de sable sur lesquels elle se transforme, la marée qui détermine le niveau d'eau, le mouvement de la marée, descendant ou montant, et le vent. Il y a plein de facteurs... c'est complexe. Donc tout cela pour dire qu'il n'y a pas un spot mieux qu'un autre parce que ça change tout le temps...

C'est secret à ce point ?

Moi je vais souvent à la plage de la Lette Blanche à Vielle-Saint-Girons, ce n'est pas une plage commerciale, il y a un parking sous les pins mais pas de bars ni de restaurants en haut de la dune. Parfois il y a une super gauche mais dans deux semaines, ça peut être mieux à Contis...Ça change tout le temps.

Tu n'as jamais voulu faire de compétition ?

Non, ce n'est pas dans mon état d'esprit et je voyage sans arrêt. Justement, ce que j'aime dans le surf, c'est que c'est une pratique où tu es libre, tu fais ce que tu veux. D'une manière générale, quand tu es en compétition, tu as des critères auxquels tu dois répondre.

Que recommanderais-tu à des surfeurs débutants ? Un stage d'une semaine ou un cours de temps en temps ?

Je pense que les stages d'une semaine sont idéaux pour une bonne introduction au surf et à l'Océan, sous une forme fun, efficace et en toute sécurité. Il y a plusieurs écoles de surf sur Côte Landes Nature, toutes ont une réputation solide. Cependant, après, il faut en faire sa pratique personnelle, voire la pousser vers un style de vie.

Pourquoi le Yoga en plus du surf ?

J'ai appris le Yoga en Thaïlande puis j'ai passé un diplôme de professeur à Sydney en Australie. J'aime bien ce côté intelligent de comprendre, apprendre et adapter ton corps. Contrairement à ce que les gens pensent, cette pratique n'est pas juste pour développer sa souplesse. Moi même je ne suis pas très flexible. En revanche, dans la vie de tous les jours, on a tous des activités asymétriques, sans parler du fait que l'on est gaucher ou droitier, le surf en plus de ça est une activité asymétrique, on a toujours le même pied devant. Donc sur le long terme, le Yoga permet de rééquilibrer tous ces déséquilibres qui nous sont devenus des habitudes depuis tout petit. C'est important pour prévenir les blessures. Et puis après, il y a bien-sûr le côté mental, relaxation, ça apprend à se connaître soi-même.

Tu vas apprendre à ton fils ?

Là, il est trop petit, il a un an. Ce qui compte, c'est qu'il soit familier avec l'environnement aquatique, qu'il se sente à l'aise. Après, il y a des traumatismes qui se font de manière idiote, on ne maîtrise pas tout ce qui se passe au niveau inconscient, donc on verra bien. S'il veut être danseur, il sera danseur. Le succès est qu'il fasse ce qu'il veut... après s'il surfe, c'est mieux (rires).

As-tu des bons plans en Côte Landes Nature ?

Déplacez-vous en vélo de villages en villages et aux plages, le réseau de pistes cyclables est vaste, sécurisé et en pleine nature. La gastronomie du Sud-Ouest est mise en valeur à travers "Les Assiettes de Pays" proposées dans une sélection de restaurants labellisés. Une autre façon de découvrir Côte Landes Nature ? Le cheval, il y a un paquet de centres équestres qui organisent des balades dans la forêt et sur des sections sauvages et calmes de plage. Clin d'oeil : et s'il pleut, venez au cinéma de Léon, cinéma général ainsi que pas mal de films indépendants (classés art et essai), 4 séances par jour ! (rires).



DÉCONNEXION INSTANTANÉE

Des plages à perte de vue aux forêts de pins, Côte Landes Nature Tourisme offre une multitude de visages qu'il fait bon découvrir au fil des routes.
Reportage en images : Sophie Pawlak.



1



2



3



4



5



6



8



7



9

1. Etang d'Uza
2. Ponton du lac de Léon
3. Maison Landaise
4. Passerelle lac de Léon
5. Courant de Contis
6. Marais de la Pipe
7. Une nuit dans les arbres
8. Huchet Plage
9. Forêt landaise

Le pin des Landes

On ne voit en passant par les Landes désertes,
Vrai Sahara français, poudré de sable blanc,
Surgir de l'herbe sèche et des flaques d'eaux vertes
D'autre arbre que le pin avec sa plaie au flanc,

Car, pour lui dérober ses larmes de résine,
L'homme, avare bourreau de la création,
Qui ne vit qu'aux dépens de ceux qu'il assassine,
Dans son tronc douloureux ouvre un large sillon !

Sans regretter son sang qui coule goutte à goutte,
Le pin verse son baume et sa sève qui bout,
Et se tient toujours droit sur le bord de la route,
Comme un soldat blessé qui veut mourir debout.

Le poète est ainsi dans les Landes du monde ;
Lorsqu'il est sans blessure, il garde son trésor.
Il faut qu'il ait au coeur une entaille profonde
Pour épancher ses vers, divines larmes d'or !

Théophile Gautier (1811-1872)
Recueil : Espana



L'homme qui faisait couler l'or des pins

Pratique courante au milieu du XIXe siècle dans les Landes de Gascogne, la récolte de la résine sur les pins était alors une activité majeure. On appelait le pin "l'arbre d'or" car sa résine coûtait cher, un peu comme l'or. Aujourd'hui, on ne résine plus. Heureusement, il reste encore quelques anciens, comme Monsieur Dubos, capable de faire couler la sève et de vous parler pendant des heures du métier qu'il a pratiqué toute sa vie : celui de gemmeur.

Par Faustine François / Photo Sophie Pawlak

Un petit retour en arrière s'impose : après la Seconde Guerre mondiale, beaucoup de jeunes français s'orientent vers les PTT, la SNCF ou la fonction publique. À l'époque, il manque clairement de main-d'œuvre et de résiniers dans les forêts... notamment dans celle des landes qui abonde de pins maritimes sur plus d'un million d'hectares. Cette substance naturelle, la résine végétale, est une véritable mine d'or pour l'exploitation économique. Les grands propriétaires s'en inquiètent et alertent l'État. Celui-ci met en place un contrat d'apprentissage rémunéré, dont Monsieur Dubos a bénéficié. Recrutement parfait, car jeune adolescent, il marchait déjà sur les traces de son père pour l'aider à préparer les pins au gemmage : opération qui consiste à blesser le tronc pour en récolter la gemme, autrement dit la résine.



Son apprentissage débute avec 1500 cares (nom de la blessure faite à l'arbre) par an, puis 3000 cares la deuxième année et enfin 4500 cares la troisième soit environ 1100 litres de résine. Les vidanges commencent fin mai, après la période de froid, pour se terminer fin octobre. L'hiver, l'opération était impossible car la résine restait figée. Le travail était donc saisonnier, juillet et août étant les deux mois forts de l'activité. Lorsqu'il fallait vider les pots, toute la famille prêtait main forte. L'hiver était réservé pour la plantation des pins. À l'époque, chaque village comptait un ou deux ateliers de distillation où, dans de gros alambics, on séparait en chauffant l'alambic du bois, la térébenthine de la colophane.

Aujourd'hui, le coût de collecte de la gemme n'étant plus compétitif par rapport à d'autres pays émergents, cette pratique n'existe plus. Le métier s'est industrialisé et une autre technique fut introduite en France dans les années 1950 : celle du gemmage à l'activée, qui consiste à pulvériser de l'acide sulfurique sur la care, augmentant le rendement, mais attaquant le pin en profondeur (La France est le 1er producteur au monde avec le Brésil, la Chine, le Portugal et l'Espagne). L'arbre résiste mais lorsque la pluie passe par la care, elle se charge en acide et est nocive pour les animaux et les sols. Même les cigales avaient disparues...

Pour découvrir l'ancien métier de gemmeur, Monsieur Dubos fait des démonstrations gratuites à Léon et à Linxe pendant l'été avec l'association « Mémoire en Marensin » qui s'applique à conserver et à transmettre l'histoire des métiers de la forêt d'antan et de la vie quotidienne d'autrefois.

Plus d'informations sur www.memoireenmarensin.fr



La forêt des Landes de Gascogne est une création de l'homme à partir du pin maritime. Sa superficie court sur près d'1 million d'hectares dont 900 000 de pins maritimes soit 2 % du territoire français.

Son objectif principal a longtemps été de produire de la gemme, production qui a disparu dans les années 70. Aujourd'hui, l'objectif est de produire du bois.

Le gemmeur signifie la même chose que le résinier. Le travail du résinier est de récolter le plus de résine possible des pins. À l'époque, les gemmeurs étaient payés au poids.

La résine est composée à 70 % de colophane, à 20 % d'essence de térébenthine, et à 10 % d'eau.

Jusqu'en 1945, l'essence de térébenthine était utilisée comme diluant pour la peinture mais l'arrivée des américains et du White Spirit a presque remplacé son utilisation dans le commerce.

La colophane, chauffée à 145°, doit être refroidie à l'extérieur dans des baquets pour devenir solide. Elle est utilisée dans la savonnerie (Savon de Marseille notamment). Après transformation chimique, elle s'utilise également dans la parfumerie ou encore dans la pâte à chewing-gum.

Vous êtes peut-être passé devant l'usine de Vieille-Saint-Girons ? La DRT (Dérivés Résiniques et Terpéniques) est spécialisée en extraction de principes actifs des produits dérivés du pin tels que sont la térébenthine et la colophane. Il y a 20 ans, l'usine locale était la 1ère en Europe à fournir la pâte à chewing-gum.



Entendre

*"Tout oiseau aime à s'entendre
chanter."*

Proverbe anglais

DE LA PLAGE DE CONTIS
AU LAC DE LÉON



7 PLAGES SURVEILLÉES
5 PLAGES CÔTÉ OCÉAN (MI-JUIN À MI-SEPTEMBRE)
ET 2 PLAGES CÔTÉ LAC (EN JUILLET-AOÛT)



CLNT CÔTE
LANDES
NATURE
TOURISME

PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE INTERNET RUBRIQUE DECOUVRIR/NOS-PLAGES



LA FÊTE, UN CERTAIN ART DE VIVRE !

Bien sûr il y a les plus connues : « les Fêtes de Dax », « La Madeleine » à Mont-de-Marsan mais saviez-vous que chaque village organise ses fêtes selon des codes et rituels identiques à ses grandes sœurs (ou presque) ?

Ce qui marque, quand on est profane ou pas de la région, c'est cette unité dans les programmes des fêtes et ses codes vestimentaires. Que ce soit « rouge et blanc » ou « bleu et blanc », il est quand même d'usage de respecter un minimum cette coutume. Facile à comprendre, il y a ceux qui savent et ceux qui vont vite apprendre... pour ne pas se faire « chamberer ». De toutes façons, on trouve un peu partout la panoplie du parfait « festayre ». Attention, ne vous ridiculisez pas, cette tenue est à porter exclusivement pour les fêtes d'été et les férias, pas pour le bal du 14 juillet ou le bal des pompiers !



Petite charte du Festyare

De tes semblables et de leurs biens, tu prendras soin, avec la tenue propre et décente que tu porteras, du respect, tu auras et des bouteilles, tu n'amèneras pas.

Tu utiliseras les toilettes à ta disposition, et pas les recoins.

Si tu fais des rencontres, et qu'à brûle-pourpoint, vous vouliez partager vos richesses profondes, le danger est plus grand s'il y a plus de monde, sans un préservatif tu ne risqueras point.

Si par cas tu buvais, et que rôti à point, ce qui parfois survient quand on fait trop la fête, ne risque pas des vies, ne risque pas ta tête, sans le repos requis, tu ne conduiras point.

Et quand tout est fini, que le petit jour point, ne t'en vas pas brailler dans les rues silencieuses, et jouer Mariano à une heure audacieuse, respectant le sommeil, tu ne hurleras point.

Distribue ce message, par mail, par sms et pourquoi pas par fax, à tes amis festayres, quels qu'ils soient, d'où qu'ils viennent, surtout applique-le !

Alors, quoi qu'il advienne, tu seras pour toujours le bienvenu en Côte Landes Nature :)

PETIT LEXIQUE GASCON

A vista de nas : à vue de nez.

Adieu ! ou Adiou : Salut !

Adishatz : Salut / au revoir.

Avé : « avec », désolé mais le c ne s'entend plus.

Aller à la mer : expression utilisée pour « aller à la plage ».

A wek, a hum : « aller vite », « aller à fond ».

Barots : morceaux de bois.

Branque : fou.

Brêle : bon à rien, nul.

Cagnard, cagnàs : grosse chaleur, canicule.

Cagne : flemme.

Cané : crevé, « je suis cané ».

Cascant : sale, « dégueu ».

Chocolatine : pain au chocolat pour tous ceux habitant au-dessus de la Garonne.

Décaniller : faire tomber.

Dia ! : interjection qui marque l'étonnement, « dia, je n'en crois pas

mes oreilles ».

Drôle : un enfant.

Empéguer : percuter, « rentrer dedans ».

Faire un cluq : faire la sieste.

Palichot : pâle.

Poche : sac en plastique ou personne qui boit beaucoup et souvent.

Tiap : repas festif entre amis.

Tignoüs : entêté, résistant, revêche.

Tuc : dune, hauteur, colline.



Le réveil des oiseaux

Ils sont là, quelques mois de l'année ou tout au long de celle-ci. Ils migrent l'hiver, reviennent l'été après avoir parcouru des kilomètres. C'est lorsqu'ils repèrent du ciel la succession des étangs et des lacs de la région, qu'ils comprennent qu'ils sont bien arrivés. Parfois, ils sont bagués par des gardes forestiers pour qu'on les reconnaisse. Commencer sa journée par un réveil à l'aube et les écouter chanter est un enchantement. Cela paraît simple pourtant bon nombre d'entre nous ne le prennent pas, ce temps.

Par Faustine François / Photo Sophie Pawlak

C'est donc de ce constat que nous sommes partis à la rencontre de Paul Lesclaux, garde forestier de la Réserve Naturelle Nationale du Courant d'Huchet. Au petit matin, nous avons embarqué pour partir à la rencontre des oiseaux. Paul les suit attentivement, sans relâche, tout au long de l'année. Nous sommes sur une barque, seuls les chants des oiseaux nous entourent, l'ambiance est sereine, calme. Paul nous guide : « les oiseaux ont tous un langage ». Paul s'arrête, nous regarde puis siffle, stridule. La situation semble cocasse mais, avec du recul, elle est tout simplement magique : « Nos journées dépendent des saisons, rien n'est figé. Nous suivons les espèces toute l'année ». Ce passionné, né dans la nature, compte toutes les semaines, d'un coup d'oeil, les oiseaux et sait, repérer leurs races. Impressionnant mais pas que : il détecte les plantes, les reptiles, les papillons, les libellules et leurs évolutions. Parfois à 6 heures du matin ou à la tombée de la nuit, Paul raconte la nature qui l'entoure d'une manière si poétique. Il ne le sait pas, mais c'est bien ce que nous ressentons. « Ici, nous recensons une centaine d'espèces qui se reproduisent. La réserve n'a pas atteint

ses potentialités d'espèces bûcheuses. On est dans la restauration, la diversité des milieux ». La réserve est géographiquement placée dans l'axe des espèces nordiques. Quand elles arrivent, la chaîne des étangs de la région est un vrai repère visuel pour bon nombre d'espèces. Nous nous retrouvons ensuite dans un abris caché pour repérer et compter les espèces présentes sur le moment. Moment solennel, inoubliable, car à cet instant, rien ne pouvait gâcher le plaisir de s'arrêter sur ce qui est l'harmonie parfaite : la vie animale. Un dernier sifflement de notre guide, la visite est terminée. Nous rentrons abasourdis par la beauté de la réserve et de ses habitants.

En été, des animations découvertes sont proposées pour les adultes et enfants. Plus de renseignements auprès de nos Offices de Tourisme.



Quelques informations à retenir, dénichées à la Maison de la Réserve :

« La Réserve Naturelle Nationale du Courant d'Huchet se situe à l'Ouest du département des Landes (40), le long du littoral atlantique, sur les trois communes de Vielle-Saint-Girons, Léon et Moliets-et-Maà. Elle est rattachée au Marensin, Pays des Landes de Gascogne. Elle fait partie intégrante de la zone humide littorale résultant du blocage et de l'accumulation des eaux continentales que provoque le cordon dunaire. »



« Eaux douces et saumâtres, sols secs et inondés se côtoient dans une profusion d'espèces tant animales que végétales. Sur les 617 hectares de la réserve, il est ainsi possible de distinguer des entités écologiques très différentes : l'étang de Léon et ses rives, les marais de la Pipe, d'Huchet et du Coût de Montagne, le Courant d'Huchet et ses rives, la forêt de pins maritimes et la dune littorale. »

LA RÉSERVE EN QUELQUES CHIFFRES

- 300 espèces végétales
- 43 espèces de libellules
- 22 espèces de plantes protégées
- 38 espèces de papillons diurnes
- 8 espèces d'amphibiens
- 15 espèces de reptiles
- 40 espèces de mammifères
- 20 espèces de poissons
- 272 espèces d'oiseaux
- 270 espèces invertébrés dunaires

MAISON DE LA RÉSERVE
Rue des berges du lac, Léon.
Plus d'informations sur www.reservenaturelle-couranthuchet.org



Toucher

"Il n'y a pas mieux que le regard et le toucher pour savoir où on en est."

Tahar Ben Jelloun
L'Auberge des pauvres



Côte Landes Nature,
la destination
qui éveille vos sens !

Dès les vacances
de Printemps,
vivez et partagez
l'expérience avec





Roulez jeunesse

Le vélo est le moyen idéal pour découvrir Côte Landes Nature. D'abord parce que le département est plat et qu'il dispose de nombreuses pistes cyclables ! Saviez-vous qu'autrefois ces « voies ferrées des Landes » possédaient un important réseau au coeur du massif forestier desservant toutes les communes ou presque ? Imaginez...

... ces trains que l'on appelait « Matche Cûu », car dotés de sièges en bois, étaient d'un confort très spartiate. Ils transportaient à la fois voyageurs et marchandises, mais aussi tous les dérivés du bois et de la résine. À la moitié du XXe siècle, la récolte de la résine et les travaux en forêt faisaient légion. C'est en 1970 que le dernier convoi eut lieu, laissant les rails orphelins. Plus tard, ces voies sont devenues de superbes pistes cyclables permettant de se déplacer de villages en villages ainsi que vers les plages.

Par Faustine François / Photo Sophie Pawlak

EN VENTE DANS NOS 5 BUREAUX



Pack « A vélo les Landes » : tous les parcours de la Velodyssée et des pistes cyclables de l'intérieur de tout le département et La carte des pistes cyclables de Côte Landes Nature, tous les tracés avec le kilométrage détaillé de la Velodyssée© des pistes de l'arrière pays.

LES PISTES

En plus de ce vaste terrain de jeu, le territoire est sillonné par une piste littorale appelée « Velodyssée® ». Ce tracé de 1200 km longe 3/4 du littoral français : de Roscoff à Hendaye. Les 30 km présents ici empruntent un tracé très nature au coeur de la forêt de Saint-Julien-en-Born au Nord vers Léon au Sud (ville étape) et a été créé pendant la Seconde Guerre Mondiale.

D'autres pistes, un peu moins fréquentées, convergent depuis la « Velodyssée® », un bon moyen de découvrir l'intérieur du département, plus plat et de visiter les petits villages.

Deux options s'offrent à vous. Continuez vers Léon et filez vers le Sud ou bien optez pour l'intérieur des terres avec le « Camin de Hè » qui relie Vielle à Taller. Ces 25 km de piste goudronnée sont moins fréquentés que la piste du littoral et offrent un paysage boisé entre les villages de Linxe, Castets et Taller.

Plus au Nord depuis le village de Lit-et-Mixe partez en goguette vers les petits villages typiques de Lévignacq et d'Uza pour quitter le tumulte des stations habituelles et pédaler hors du temps.

Pour aller à la plage, préférez l'Éco mobilité ! La plupart de nos villages ont un accès vers l'Océan par une piste cyclable et s'il n'y en avait pas, optez pour les navettes gratuites en bus.

Depuis Saint-Julien-en-Born pour la plage de Contis : 8 km de piste.
Depuis Lit-et-Mixe pour la plage du Cap de l'Homy : 8 km de piste.
Depuis le bourg de Vielle pour les plages de la Lette Blanche : 6 km et Saint-Girons plage, 9 km de piste.



LES SENTIERS DÉPARTEMENTAUX

Quand on arrive dans les Landes, ce que l'on remarque c'est l'espace. Ici la nature voit grand, les plages, les dunes et la forêt. Des chemins partout, certains en meilleurs états que d'autres mais surtout pour les profanes, tous semblent être jumeaux, voir cousins... On est tellement tenté de les emprunter au petit bonheur la chance mais parfois ils peuvent nous mener bien loin. Mais ce qui est essentiel c'est de savoir que cette belle forêt est privée à + de 94 % et exploitée par des sylviculteurs qui sont les acteurs principaux de l'industrie du bois (1ère juste devant le tourisme). Le département propriétaire de parcelles les utilise pour sa valorisation, soit dans l'agriculture, le tourisme pédestre ou à vélo.

En Côte Landes Nature, ce sont 10 itinéraires sous forme de boucles toutes balisées par le logo du département et une signalétique en bleu. Ces sentiers sont garants de chemins entretenus permettant des balades familiales : la plus longue compte 14 km. Il n'est pas nécessaire de porter des chaussures de randonnées, une bonne paire de basket fera l'affaire. Certains sentiers sont autorisés au VTT, regardez bien les fiches détaillées du pack « Marensin ».

EN VENTE DANS NOS 5 BUREAUX



Pack « Le Marensin n° 16 » : 15 parcours à pied ou en VTT sur les chemins forestiers de Soustons à Saint-Julien-en-Born.



LES SENTIERS DE LA RESERVE NATURELLE DU COURANT D'HUCHET

La Réserve Naturelle du Courant d'Huchet a aménagé des sentiers de visites pour plus d'autonomie. C'est une approche un peu différente car c'est un lieu protégé et les itinéraires sont réglementés : désolé mais pas de vélo dans la réserve, pas d'animaux non plus, même en laisse...

Pour les départs des sentiers, direction le Pont de Pichelèbe sur la D 328 entre Moliets et Vielle. Suivre les balises en bois estampillées du logo des Réserves Naturelles.

Un sentier d'interprétation facilement accessible depuis la maison de la Réserve au Lac de Léon, avec à la clé, de magnifiques paysages.

EN VENTE DANS NOS 5 BUREAUX



Topoguide Courant d'Huchet : idéal pour découvrir les sentiers de la Réserve Naturelle en autonomie. Plusieurs boucles bien balisées entre forêt galerie et marais.



Les lisses de mer, késako ?

L'Océan apporte ou rejette sur la plage des objets qui, une fois ballottés par les vagues, deviennent uniques, lui appartiennent, et composent un paysage balnéaire inimitable. Malheureusement, nombre de ces déchets n'ont pas ce potentiel poétique et détruisent progressivement la plus longue plage de sable fin d'Europe.

Par Faustine François / Photos CD40 et Maison pour tous

Avec ses 106 kilomètres, le littoral landais est un espace fragile, un écosystème constamment menacé par l'activité maritime ou encore la haute fréquentation touristique. Il demande à être protégé en faisant appel à la conscience de chacun et avec des opérations d'envergure.

Au nombre de ces déchets, on trouve 60 à 70 % de bois et 30 à 40 % de « tout venant » (plastique majoritairement), et quelques déchets spéciaux (échouage d'animaux, filets de pêche, fûts), tous sont amenés à être récoltés, ratissés, et traités. En 15 ans, 224 580 m3 de déchets ont ainsi été ramassés pour être traités : de la récupération du bois pour les aménagements ou la consolidation de la dune, à l'incinération puis l'enfouissement. Une course s'engage souvent pour les récupérer avant que la marée ne s'en charge. De nombreuses initiatives sont prises à cet effet depuis 1991 par le Conseil Départemental.

Effectivement, et sur une note plus positive, certains de ces déchets, appelés « les laissés de mer » possèdent en dehors de leurs attraits nostalgiques et enfantins, une réelle utilité. Les laissés de mer contiennent des « épaves » apportées par la mer sur la plage : algues (70 à 80 %), coquillages, débris de bois, restes d'animaux,... Ils sont donc naturels et ne constituent pas une pollution.

C'est pourquoi le nettoyage mécanique, qui ne prend pas en compte leurs spécificités, demande à être complété voire remplacé par des collectes humaines et manuelles, mises en place depuis 2008 avec l'Opération Natura 2000. Elles encouragent à la fois l'économie et la solidarité, tout en garantissant la permanence de cet ensemble « laissés de plage » (bois, algues et micro-cadavres par exemple) qui abrite et nourrit de nombreuses espèces animales (insectes comme oiseaux) et qui constitue un élément nutritif indispensable de ces végétaux, comme les oyats, grâce aux racines desquels la dune peut se fixer durablement.



Certains artistes ou même locaux, amoureux de décoration, se servent de ces matériaux, les bois flottés pour réaliser de magnifiques bancs, portemanteaux ou encore dressing.

COMMENT PARTICIPER ?

1 À titre individuel, il est possible (et utile) de coopérer aux grands ramassages citoyens à l'occasion de journées organisées par des associations locales . Ces initiatives amènent à mieux comprendre l'environnement et les méthodes utilisées pour le nettoyage du littoral, à découvrir la biodiversité océanique tout en participant à des activités sportives et, pourquoi pas, à faire des rencontres de qualité.

2 Des gestes simples et utiles sont recommandés pour participer à l'entretien de la plage :

- Ne pas jeter ses déchets sur la plage.
- Ne pas enterrer ses mégots dans le sable : pensez au cendrier de poche !
- Eviter de marcher à 5 mètres du pied de la dune afin de la laisser stable et de préserver l'écosystème.

(source : plages-landes.info)

3 Quelques chiffres clés :

- 106 km de littoral
- 38 zones de baignade surveillée (soit environ 20 km)
- Nettoyage régulier depuis 1991
- 13 500 m3 de déchets collectés en moyenne par an
- 12 km sensibles nettoyés toute l'année à la main
- 1,85 millions d'euros par an
- 7,5 emplois à l'année
- 9,5 emplois en période estivale

(source : plages-landes.info)

.....
ATTENTION : si vous découvrez un cadavre de mammifère ou d'oiseau / un produit dangereux, prévenir le poste de secours !



QUIZZ

Quel type de vacancier êtes-vous ?

Lorsqu'il s'agit de choisir une destination vacances, mieux vaut bien se connaître avant de dire oui aux propositions amicales, familiales ou sportives... Pour faire un point sur votre profil, répondez à notre test vérité !

- 1

C'est l'heure de l'apéro, vous...

A . passez votre tour.
B . misez sur le combo chips - Ricard, parfois l'Armagnac du pays (*).
C . suivez les autres.
- 2

Soleil toute la journée, vous...

A . commencez par un jogging, puis déjeuner light, puis une session de surf en fonction de la marée.
B . vous levez à l'aube pour planifier une journée avec vos amis.
C . filez, pique nique sous le bras, sur une des plages du Lac de Léon pour satisfaire petits et grands.
- 3

Votre playlist des vacances se compose de...

A . musiques entraînantes pour le sport.
B . musiques joyeuses pour la fête.
C . musiques souvenirs pour la famille.
- 4

Il pleut. Vous...

A . enfiler une parka et allez marcher quand même.
B . organisez un jeu de société chez vous et invitez vos voisins à participer.
- 5

Dans votre jardin, un oiseau se pose sur l'herbe. Votre réaction première :

A . « oh un héron cendré ! »
B . « c'est quoi cet oiseau Michel, jamais vu dans la région... »
C . « venez tous à la fenêtre, il y a un oiseau superbe au fond du jardin »
- 6

En vacances, votre objectif principal est...

A . de faire du sport et de vous détendre.
B . de faire la fête avec les copains.
C . découvrir une région en famille.
- 7

Dans votre valise, vous n'oubliez jamais...

A . vos baskets, votre playlist et vos jumelles.
B . de ramener la spécialité de votre région pour la faire goûter aux copains.
C . le parasol pour les plus fragiles du soleil.
- 8

À table, vous cumulez les...

A . instants de solitude.
B . vannes.
C . souvenirs.
- 9

Votre location idéale ressemble à...

A . une maison isolée près de l'océan ou au milieu des pins.
B . un camping.
C . une maison familiale et sans risque pour les enfants.
- 10

Quand vous rentrez de vacances, vous vous dites...

A . « je me suis bien reconnecté avec moi-même ».
B . « vivement l'année prochaine ».
C . « dommage que l'on soit si loin les uns des autres... ».
- (*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Profil A La nature et le sport avant toute chose

Lorsque vous choisissez une destination de vacances, vous ne pensez qu'à une chose : déconnecter. Votre regard est attiré comme un aimant par les photos où la nature prend le dessus sur la ville. Pour vous, la maison idéale serait donc isolée, au calme, sans bruits environnants, voir sans wifi... il est grand temps de couper un peu avec les mails et autres réseaux sociaux. De l'espace, donc, pour pouvoir également faire du sport, ailleurs que dans une salle... Ça tombe bien, avec ses kilomètres de plages à la californienne, ses dunes, ses lacs, sa réserve naturelle et ses hectares de forêts de pins, Côte Landes Nature regorge de lieux paisibles et magiques qui laisseront à coup sûr votre esprit voguer. Surf, vélo, trekking, course, marche... côté physique, il y a de grandes chances que vous rentriez au top de votre forme.

Profil B Priorités : les amis et la fête

À peine arrivé à Côte Landes Nature, terre d'accueil de vos vacances depuis des années, vous passez votre première journée à répondre aux sollicitations de vos amis. Normal, vous n'envisagez pas un seul instant passer une journée sans eux. On vous appelle le roi de l'organisation. Vous auriez pu être GO au Club Med mais la vie en a décidé autrement... Résultat en vacances vous vous lâchez ! Du matin au soir, vous êtes au taquet sur les activités mais surtout vous êtes au courant de tout : les dates des férias, les nouvelles activités sportives de la région, les horaires des marées, à Côte Landes Nature tout le monde vous connaît et vous attend tous les étés. Vous pourriez presque faire parti de l'Office de Tourisme ! Il pleut ? Pas de problème, en moins de 10 minutes vous avez déjà organisé une partie de ping pong puis un diner convivial qui risque fort de se terminer sur une piste de danse enflammée. Un joyeux luron d'une générosité irréprochable d'ailleurs tout le monde vous adore, même les plus timides. Attention, dormir peut servir...

Profil C Le partage en famille

Déambuler dans un marché de producteurs locaux entouré(e) de vos proches, parcourir des kilomètres de pistes cyclables entre cousines, faire la sieste en écoutant d'une oreille les cancons familiaux, s'attabler à 12 et faire durer le repas jusqu'au milieu de l'après-midi, aller se baigner au Lac de Léon avec la grand-mère, le grand oncle et le petit dernier, préparer un bon petit plat régional tous ensemble... Autant d'exemples qui vous évoquent tout de suite une projection des vacances idéales, entre liberté et clan. Rien n'empêche de vous évader le temps d'une soirée avec des amis rencontrés à Côte Landes Nature mais vous ne restez jamais bien loin de votre cocon. Vous ne rateriez pour rien au monde cette réunification estivale. La famille avant tout !

TOUS
NOS
SUPPORTS



1

Le magazine



2

Le guide hébergement



3

L'annuaire



4

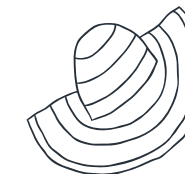
La carte

Téléchargeables ou feuilletables sur

www.cotelandesnaturetourisme.com/Nos-Brochures



ENVIE D'ALLER
À LA PLAGE
EN BUS?



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 - Lévigacq / 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

CLNT
CÔTE
LANDES
NATURE
TOURISME

En 2017, et si vous tentiez l'aventure ?



BILLETS
À TARIFS RÉDUITS
À L'OFFICE
DE TOURISME




MARQUÈZE
ÉCOMUSÉE - LANDES



musée de France

ÉCOMUSÉE DE MARQUÈZE - ROUTE DE LA GARE 40630 SABRES - 05 58 08 31 31