

Outdo yourself

Canoe down la Palue or Courant de Contis rivers

Between **Castets and Leon**, **la Palue river** guarantees you **2 hours** of refreshing downstream canoeing or kayaking in a protected natural area. This can be done from the bathing lakes along the route or from the beaches of Lac de Leon or Lac de Vielle. La Palue is a narrow, winding river with clear water that is shallow and accessible for everyone.

Farther north, between Lit-et-Mixe and Contis beach, you will find **Courant de Contis** ! Courant de Contis located in a Natura 2000 categorized natural area which provides **2 and a half** hours of exercise and discovery in a unique and unexpected area.

 **Just so you know** : Bring tennis shoes and clothes for aquatic activities. A waterproof container is provided in each canoe to store everything that shouldn't get wet. Knowing how to swim is a must.



Do you prefer bike paths or forest trails ?

Between the **Velodyssée®** which follows the coast and paths that crisscross the interior including **« Lo Camin de He » from Saint-Girons to Taller** and the **« Vignac »** path from Lit-et-Mixe to Lesperon, there are more than **80 km** of trails for everyone ! If you're a thrill seeker, you've got to check out the forest trails indicated by blue posts. The **topographical guide (Marensin No. 16) is on sale for €2** in our Tourist Information Bureaus. The perfect tourism offices.

 **Remember** : The forest is a fragile area. Please be respectful. No smoking. No bivouacking. Remove all your trash.

Sliding is not just surfing

The Landes coast has a « small » reputation in the surfing world thanks to its extensive beaches and world-renowned surf spots used both by vacationers and people just passing through. There are 4 surf spots on its 27 km coastline, including **Contis beaches, Cap de l'Homy, Saint-Girons beach and Lette Blanche**. **Bodyboarding** is also practiced often, especially by the youth. More enjoyable, it makes for a more exciting time in the waves. Try practicing **Stand Up Paddle** when the green flag is flying and the Atlantic Ocean is calmer.



Relaxation

Go bird-watching in Courant d'Huchet nature preserve

Côte Landes Nature is a territory of wide-open spaces and diverse ecosystems ideal for certain sedentary and migratory birds. Therefore, you can experience enchanting moments wherever you are. We particularly recommend Courant d'Huchet nature preserve and **« Marais de la Pipe »** observatory. Entry is free. No bicycles or animals.

Disconnect to take a walk in the woods

A walk in the woods frees your spirit. It is also the time to listen, smell the pines and feel the bark of cork oak and pedunculate oak trees. Don't hesitate to hug them. It's a soothing experience.

Meditate at Lac de Leon

Sit down and contemplate this calm and soothing landscape. In the morning, the lake is calm. Not even a gust of wind blows. Let your spirit escape to the sound of a grey heron or swan flapping its wings. Close your eyes and relax. This dose of happiness can be taken without moderation.



Visit the beach in off-peak hours

How does **breakfast on the beach** sound ? Your basket is ready. Whether your food is sweet or salty, it's the moment that counts ! Having breakfast at the ocean is a privilege, especially on a deserted beach ! You can then go for a stroll dipping your feet into the water before the crowds arrive. Or enjoy an aperitif at sunset, but you won't be so alone...

Dance, sing and laugh to your heart's content

Vacations are the time to let off the stress you accumulate during a year of work. Dancing and singing (even at the same time) is a winning combination. It doesn't matter if you don't know how. In Landes there is always a village party to teach you and unwind. Check out the outings in Cote Landes Nature at one of our Tourist Information Bureaus or on our website : www.cotelandesnaturetourisme.com

Local experiences and discoveries

Climb the Contis lighthouse

Perched on a wooded dune overlooking the Velodyssée, you can't miss its black and white silhouette. Categorized as a historical monument, you'll have to climb 184 steps to reach the lens. Contis lighthouse offers a 360° panorama of the ocean and the Landes forest.

 **For your information** : The lighthouse can be visited Friday - Sunday, 2:00 - 6:00 PM, from April - June and in September, and Tuesday - Sunday, 10:00 AM - 6:00 PM, from July - August.



Discover tree tapping

In the past, tree tappers collected pine resin, but this profession disappeared in the 1970s. At the time, resin was transformed into turpentine, varnish or rosin. To discover this ancient profession, a few elderly tree tappers organize tree tapping demonstrations every summer.

 **Rendezvous** : **Contis beach** at the foot of the lighthouse, Fridays at 3:00 PM from April - June and in September, Thursdays at 10:30 AM from July - August. **Cap de l'Homy**, Fridays at 10:00 AM from 5 - 19 July and 2 - 20 August. **Léon maison de la réserve au lac**, Thursdays from 4 - 18 July and 1 - 15 August (registration required).

Experience daily life in Landes in the 19th century

In Lit-et-Mixe, between the church and the Tourist Information Bureau, a small street and a discreet house host the « Musées des Landes d'Antan. » Travel back in time to Landes in the 19th and 20th centuries when shepherds travelled on stilts and when families dedicated their daily lives to forestry work. In a barn you will find an authentic pinnace (a fishing boat with oars) and a wide variety of exhibits.

 **Hours of operation** : Thursdays from 10:30 AM - 12:30 PM in June. Every day (except public holidays) from 10:00 AM - 1:00 PM from 1 July - 31 August. Monday - Friday, 10:30 AM - 12:30 PM from 2 - 20 September.

Break from your usual routine for a boat excursion with the courant d'Huchet boatmen

Often called the little Amazon rainforest in Landes, the Courant d'Huchet, categorized as a natural reserve in France since 1981, offers surprising, almost exotic landscapes at the heart of the Landes forest. The inland water navigation tradition has persisted for over 100 years, and to this day boatmen offer excursions in Galupes (boats with a flat hull). 2-hour and 3-hour excursions are offered on a seasonal basis.

 **Hours of operation** : 2-hour excursions at 10:00 AM and 2:30 PM are offered from April - June and September - October. 2-hour excursions at 10:00 AM and 3-hour excursions at 2:30 PM are offered from 1 July - 31 August. Excursions depart from Pichelebe bridge (D328) between Vielle and Moliets.



Superarse

Bajar por el río La Palue o la corriente de Contis en canoa

Entre **Castets y Léon**, el **río La Palue** le ofrece **2 horas** de una bajada refrescante en canoa en el corazón de una naturaleza protegida. Estas excursiones las proponen las bases náuticas situadas a lo largo del río o en las playas del lago de Léon y de Vielle. La Palue es un río angosto y sinuoso de aguas claras, con poca profundidad: es accesible para todos.

Más en el norte, entre Lit-et-Mixe y la playa de Contis, se encuentra la **corriente de Contis**. En un paisaje preservado y clasificado Natura 2000 iniciará esta práctica deportiva y de descubrimiento durante **2h30** en medio del encanto de un lugar tan único como insospechado.

 **Información práctica** : Traiga consigo un par de zapatillas y vestimenta adaptada a las actividades en agua. Se le entregará un bidón impermeable por cada embarcación : podrá guardar ahí todos los objetos que deben mantenerse alejados del agua. Saber nadar es obligatorio.



¿Prefiere los caminos para bicicletas o los senderos en el bosque?

Con casi **80 kilómetros de carriles exclusivos para bici**, entre la **Vélodyssée®** que recorre el litoral y las vías interiores, como **“Lo Camin de Hè” de Saint-Girons en Taller** o la vía de **“Vignac”** desde Lit-et-Mixe hasta Lesperon, ¡hay para todos los gustos! Y si es aficionado de las sensaciones intensas, opte por los senderos silvestres marcados con azul. La **guía (Marensin n° 16) se vende en 2 euros** en nuestros despachos de información turística. Las oficinas de turismo perfectas.

 **Recuerde** : El bosque es un espacio frágil, respételo. No fume, no acampe; recoja sus desechos.

En el agua no solo se surfea

La costa de las Landas es bastante afamada en el sector del surf con sus playas amplias y spots de surf conocidos en el mundo entero. Esté de vacaciones o de paso. A lo largo y ancho de los 27 km de litoral, 4 spots existen con las playas de **Contis, le Cap de l'Homy, Saint-Girons plage o la Lette Blanche**. El **bodyboard** también se practica mucho, especialmente entre los más jóvenes. Es más divertido y da sensaciones más fuertes en las olas. Cuando la bandera verde está izada y el Atlántico está más apaciguado es el momento perfecto para probar el **SUP (Stand Up Paddle)**.



Dejarse llevar

Observar los pájaros en la reserva natural de la Corriente de Huchet

Côte Landes Nature es un territorio vasto, con variados ecosistemas propicios para determinadas especies sedentarias y migratorias. Por eso puede experimentar momentos cautivadores en donde sea que se encuentre. Recomendamos especialmente la reserva natural de la Corriente de Huchet y el **observatorio del “Marais de la Pipe”**. La entrada es gratuita pero las bicicletas y las mascotas no están permitidas.

Desconectarse con un paseo en el bosque

Un paseo en el bosque libera la mente: es hora de oír, sentir, tocar la corteza de los árboles. El aroma de las cortezas de los pinos, la suavidad de las de los alcornoques o la potencia de las de los robles, no dude en abrazarlas: se trata de una experiencia apaciguadora.

Meditar en el lago de Léon

Siéntese y observe esta extensión de agua tranquila tan apaciguadora. Por la mañana, el lago está sosegado, no hay ni una pizca de viento. Deje escapar su mente con el sonido de los aleteos de una garza real o un cisne, cierre los ojos, lo mismo puede adormecerse: es una felicidad absoluta para gozarla sin moderación.



Ir a la playa fuera de las horas pico

¿Le apetece un **desayuno en la playa**? Su canasta está lista -de dulce o de sal-, ¡lo que importa es el instante vivido! ¡Desayunar frente al océano es un privilegio, desayunar en una playa vacía es un encanto! Antes de irse tan pronto como empiece a llegar la muchedumbre, un chapuzón revitalizador se impone. Según lo que le guste, esta experiencia puede adaptarse con un aperitivo en el aterdecer, aunque estará rodeado de más gente...

Bailar, cantar, reír, todo sin moderación

Las vacaciones son el momento para desprenderse del estrés acumulado durante todo el año en el trabajo. Bailar, cantar; cantar, bailar: es el combo perfecto. Y si no sabe cantar ni bailar no importa: en las Landas nunca falta una fiesta de pueblo para entrenarse y liberarse. Consiga el programa de salidas de Côte Landes Nature en nuestros despachos de información turística o en nuestro sitio web : www.cotelandesnaturetourisme.com

Experiencias y descubrimientos locales

Descubra la extracción de resina de los pinos

Los resineros de antaño cosechaban la resina de los pinos. Este oficio desapareció a fines de la década de 1970. En ese entonces, la resina se transformaba en aguarrás, barniz o también colofonia. Para descubrir este antiguo oficio, algunos antiguos resineros organizan demostraciones de extracción cada verano.

 **¿Cuándo?** **Contis plage** al pie del faro, de abril a junio y en septiembre, los viernes a las 15h. En julio y agosto, los jueves a las 10h30. En **Cap de l'Homy**, durante el verano los viernes a las 10h del 5 y 19 de julio y del 2 y 20 de agosto. **En Léon, casa de la reserva del lago**, los jueves 4/07 y 18/07 y los 01/08 y 15/08 (previa inscripción).



Discover tree tapping

In the past, tree tappers collected pine resin, but this profession disappeared in the 1970s. At the time, resin was transformed into turpentine, varnish or rosin. To discover this ancient profession, a few elderly tree tappers organize tree tapping demonstrations every summer.

 **Rendezvous** : **Contis beach** at the foot of the lighthouse, Fridays at 3:00 PM from April - June and in September, Thursdays at 10:30 AM from July - August. **Cap de l'Homy**, Fridays at 10:00 AM from 5 - 19 July and 2 - 20 August. **Léon maison de la réserve au lac**, Thursdays from 4 - 18 July and 1 - 15 August (registration required).

Sumirse en la vida diaria de los landeses del siglo 19

En Lit-et-Mixe, entre la iglesia y el despacho de información turística, una discreta casa de pueblo en un callejón alberga el “Museo de las Landas de Antaño”. Es un viaje en el pasado de los landeses del siglo XIX al siglo XX. En aquel entonces, los pastores andaban en zancos y el trabajo en el bosque era el diario vivir de las familias. En un granero encontrará una auténtica pinasse (barco de pesca con remos) y una gran variedad de espacios y objetos de colección.

 **Apertura** : En junio, los jueves de 10h30 a 12h30. Del 1 de julio al 31 de agosto, todos los días (salvo feriados) de 10h a 13h. Del 2 al 20 de septiembre, de lunes a viernes de 10h30 a 12h30.

Cambiar de aires con un paseo en barca con los barqueros de la corriente de Huchet

Conocida como la Amazonia landesa, la Corriente de Huchet está clasificada como Reserva Natural de Francia desde 1981 y ofrece paisajes asombrosos, casi exóticos, en pleno bosque landés. La tradición de barquería se mantiene intacta desde hace más de 100 años y aún hoy, los barqueros ofrecen paseos en Galupes (barcos de fondo plano). Dos paseos de 2h y 3h se proponen según los períodos.

 **Apertura** : De abril a junio, septiembre y octubre: paseos de 2h con salida a las 10h y las 14h30. Del 1 de julio al 31 de agosto: paseos de 2h con salida a las 10h, paseos de 3h con salida a las 14h30. Las excursiones salen desde el puente de Pichelébe (carretera D328) entre Vielle y Moliets.

