la Gironde à Vélo

LE LITTORAL MÉDOC SUD

De Hourtin-Plage au Bassin d'Arcachon

- **Parcours :** 63 km
- **Paysage :** forêts, plages, étangs
- **Départ :** route forestière Hourtin-Plage

©Phovoir / CDT 33

Vous partez pour cette étape de la route forestière qui relie Hourtin-Plage à Carcans-Plage. Cette route large et bien revêtue est partagée mais sécurisée par une fermeture à la circulation en saison estivale. Vous êtes sur l'Eurovéloroute n°1.

Au carrefour des pistes d'Hourtin-Plage et de la lagune de Contaut 1 (point 10 de l'étape « le littoral médocain Nord »), prenez la direction Carcans-Plage. ● ● ●

©Phovoir / CDT 33

Vous progressez sur cette large piste où plusieurs carrefours vous indiquent des connexions soit vers la droite et l'océan, soit vers la gauche et le lac de Carcans-Hourtin. Vous y trouverez un réseau dense de pistes et de routes forestières aux profils variables, mais souvent constituées de pistes en béton de faible largeur et de qualité inégale, plutôt destinées à des vélos tous chemins. Celles qui vous mènent à la Gracieuse ou à Bombannes vous feront découvrir les charmes du plus grand lac naturel de France, long de 18 km et large de 5 km.

Juste avant la fin de la route forestière, vous arrivez à un croisement de pistes (km 16,6) **2**. Tournez à gauche, direction Maubuisson. Si vous allez à droite, vous rejoignez Carcans-Plage où vous trouverez tous les services pour bien débuter une étape. Toutefois, par la plage, la liaison avec le Sud est assurée par une piste étroite (50 cm).

En direction de Maubuisson, donc, vous traversez des lotissements avant de franchir la RD 207 et de prendre la direction Lacanau-Océan. **3**

Empruntez cette belle piste en site propre, vallonnée et boisée, environnée de dunes intérieures et de ravins profonds. Le paysage est superbe et surprenant. Il est la conséquence d'un conflit vieux de plus de 5000 ans entre les dunes anciennes, naturellement boisées de chênes, ouvertes vers l'Ouest et les dunes récentes, ouvertes vers l'Est qui ont été fixées par la plantation des pins. C'est cet événement qui a créé les lacs naturels et qui explique le relief accidenté que vous pouvez admirer. Vous passez à proximité de l'étang de Cousseau, réserve naturelle protégée où vous trouverez guides naturalistes et sentiers d'interprétation. La faune et la flore sont uniques et préservées.

© D. Schneider / CDT 33

Vous débouchez sur la piste cyclable Bordeaux-Lacanau, la doyenne des pistes girondines (réalisée en 1980 par le Conseil Général sur l'emprise d'une ancienne voie ferrée), que vous prenez à droite direction Lacanau-Océan (km 26). 4

Passez un premier rond-point, franchissez deux petits tunnels et arrivez à un second rond-point où vous tournez à gauche direction Longarisse. 5
Passez devant le casino de Lacanau. Un peu plus loin, prenez à droite en direction de l'océan.

Tournez à gauche ensuite 6, direction Le Porge-Le Gressier, jusqu'au parking de la plage du Lion où vous trouverez une aire de repos et d'accueil. Appréciez le paysage de pins tordus et le cordon dunaire qui se déroule à perte de vue.

Suivez la direction Le Porge par une belle piste en enrobé (km 37). Continuez tout droit à la plage du Gressier (chicane gauche/droite).

A l'arrivée au Porge-Océan 7, vous apprécierez une halte bien méritée. Continuez à droite, direction La Jenny, sur une belle piste neuve. Vous longez le domaine naturiste de La Jenny 8 (km 47,6).
Vous atteignez Le Grand Crohot 9 (km 55), plage très fréquentée de la Commune de Lège-Cap Ferret, où vous attendent tous les services dont vous souhaitez disposer.

Poursuivez jusqu'à un croisement de pistes 10, où vous continuez tout droit, direction Andernos-Arès. A droite, débute le réseau de pistes de la Presqu'île du Cap Ferret. Vous pouvez choisir, si vous souhaitez poursuivre l'Eurovéloroute n°1, d'emprunter ce réseau pour gagner la jetée de Bélisaire vers la pointe du Cap Ferret, où des bacs vous permettront de gagner Arcachon et de retrouver les pistes du Sud du Bassin d'Arcachon.

Si vous avez choisi de poursuivre tout droit, vous arrivez à une nouvelle intersection. 11
Prenez la direction Claouey avant d'arriver à la connexion avec la piste du Tour du Bassin d'Arcachon 12 (km 63).

Reportez-vous au guide de l'étape suivante pour poursuivre votre voyage. Mais si vous souhaitez faire une pause et profiter des plaisirs de la mer et du Bassin, vous n'aurez aucun mal à trouver l'endroit qui vous convient pour faire une étape de repos, pourquoi pas pour quelques jours. Cela vous permettra de découvrir plus en profondeur les richesses du réseau que vous venez de parcourir, entre mer et lacs, entre dunes et forêts, avec la conscience heureuse d'en préserver l'environnement.

Coups de Cœur

A visiter :

LACANAU

- Espace naturel Sensible :

Etang de Cousseau : accessible uniquement aux piétons et cyclotouristes, l'Etang de Cousseau, réserve naturelle située entre les lacs de Hourtin-Carcans et Lacanau, propose 15 km de sentiers balisés au hasard desquels on peut croiser chevreuils, rapaces, loutres et oiseaux migrateurs... Possibilité de visite (gratuite) en compagnie d'un guide naturaliste du 15 juin au 15 septembre.

Tel : +33 5 56 03 21 01
www.medococean.com
Tel : +33 5 56 91 33 65
www.sepanso.org

- Lac de Lacanau : les abords du lac de Lacanau offrent des décors variés. Se succèdent ainsi la plage de la Grande-Escoure, avec le club de voile, puis les petites plages discrètes et arborées des Nerps, entrecoupées par des bouquets de roseaux, et enfin les vastes espaces de Longarisse qui s'étendent jusqu'à la Pointe du Bernos. La rive sud-ouest du lac abrite un large sentier balisé permettant de découvrir en toute tranquillité l'une des parties les plus sauvages du lac de Lacanau.
A partir de Longarisse, ce sentier serpente entre les eaux du lacs, où alternent roseaux et nénuphars, et de hautes dunes boisées depuis lesquelles le lac se découvre comme à nul autre endroit.

LE PORGE

- Flora Atlantica

Ferme pédagogique Bienvenue à la ferme. Cabanes, sentiers botaniques et jardins dans la forêt de pins.

Tel : +33 6 07 53 69 08
www.flora-atlantica.com

©Phovoir / CDT 33

Marchés
- **Carcans Ville** / vendredi matin
- **Carcans plage** / lundi matin (juillet-août)
- **Lacanau Océan :** mercredi matin et tous les jours en juillet et août
- **Maubuisson :** mercredi matin (mi-juin à mi-septembre)
- **Le Porge :** jeudi matin

se relaxer :

LACANAU

- Spa Vitalparc

Route du Baganais – Lacanau Océan
Tel : +33 5 56 03 91 00
www.vitalparc.com

- Spa Vitanova

Route du Baganais – Lacanau Océan
Tel : +33 5 56 03 80 00
www.hotel-vitanova.com

Où louer votre vélo ?

CARCANS-OCEAN

- He'enalu surf shop
5 bis Place Marcel Prévôt
Tel : +33 5 56 03 42 72
www.he-enalu.com

CARCANS-MAUBUISSON

- Nice Bike
Rond-point du mail
Tel : +33 5 56 03 42 76
http://pagesperso-orange.fr/bateco/nb/nicebike.htm

- Bicyc'loue
111 Avenue de Maubuisson
Tel : +33 5 56 03 43 23
www.bicycloue.fr

LACANAU OCEAN

- Locacycles
Avenue de l' Europe
Tel : +33 5 56 26 30 99

- Central Garage
Avenue de l' Europe
Tel : +33 5 56 26 99 65

LACANAU VILLE

- Moutchic Loisirs
Le Moutchic
Tel : +33 6 66 10 09 12