



## CHAMBRES D'HÔTES LACAN'OCÉANE - LACANAU

LACANOCEANE

<http://lacanoceane.fr>

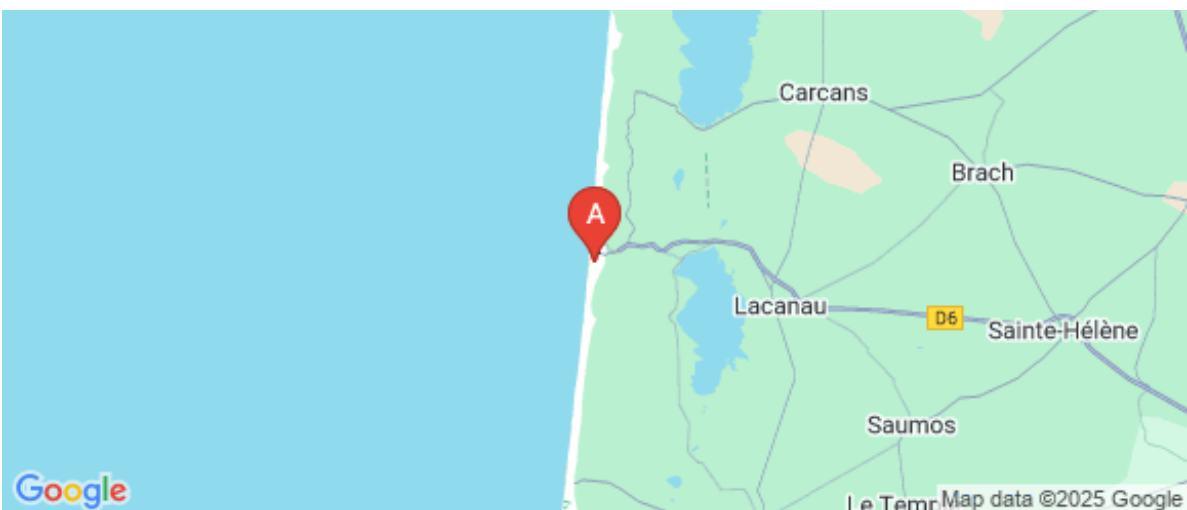
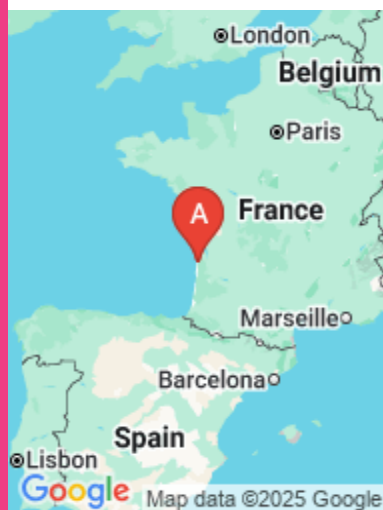
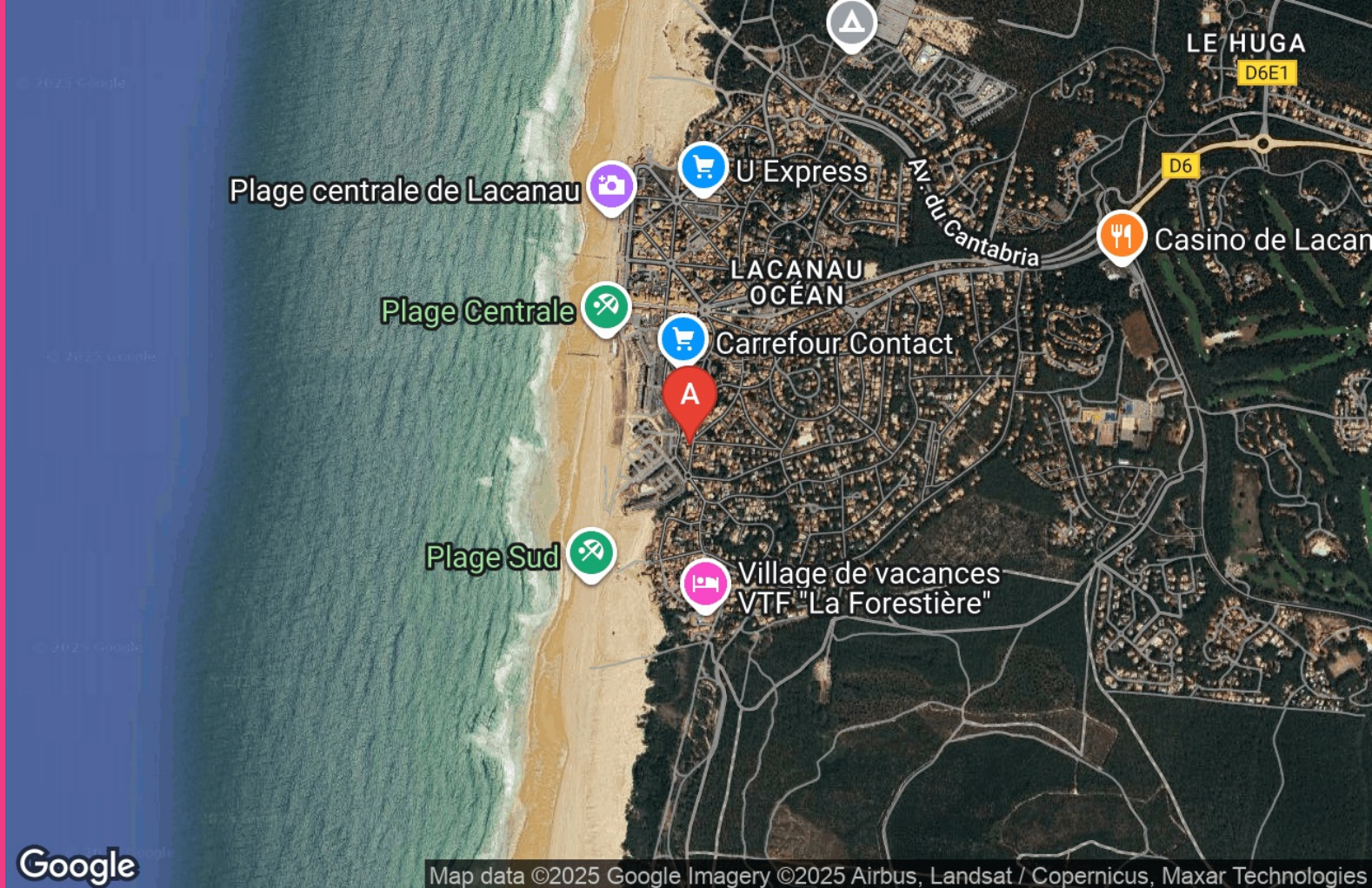




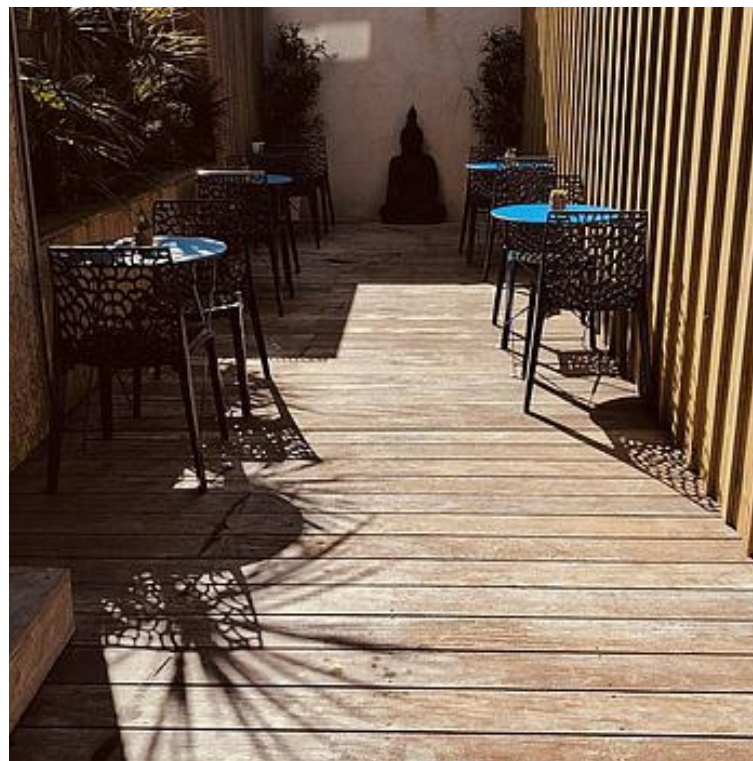
Amandine

+33 6 86 64 79 33







**A** Etablissement tout confort à 200 mètres de la plage et des commerces : 2 route du lion 33680 LACANAU OCEAN







**Etablissement tout confort à 200 mètres de la plage et des commerces**

-  Chambre premium avec salle de bain : Chambre CALM
-  Chambre premium avec salle de bain : Chambre NATURE
-  Chambre standard avec salle de bain : Chambre PURE
-  Chambre standard avec salle de bain : Chambre BEAUTY
- 
-  Appartement SERENITY





Notre maison prône la simplicité et la convivialité.

LacanOcéane: générosité, convivialité et proximité sont les ingrédients de la recette parfaite, qui vous feront passer un **excellent** séjour entre **océan, lac et forêt**. Proche de tout, mais loin de toutes nuisances, profitez d'un endroit privilégié, pour passer un séjour parfait.



Évadez vous le temps de vos vacances ou d'un week-end, l'Océan et les sports de glisse s'offrent à vous à quelques pas. Notre hébergement vous permettra de profiter pleinement de Lacanau Océan, grâce à notre emplacement.

Quel bonheur de poser son véhicule le temps de quelques jours de repos puisqu'en logeant dans chez nous vous pourrez tout faire à vélo ! **La plage** et les commerces sont à moins de 5 minutes à pieds.

Amoureux de notre station balnéaire, nous pourrions vous conseiller pleinement sur les nombreuses **activités** de notre station: initiation au Surf ou au Kite Surf, Balades, vélodysée, Randonnées Pédestres, Balade à cheval, balade à Vélo, Golf, Stand up paddle, visites de notre région, ski nautique, balade en bateau sur le lac, activités pour enfants etc....

La maison ayant des escaliers, elle n'est pas adaptée pour les enfants en bas âge, les animaux et les personnes souffrants de problèmes de santé.

Il est également possible de privatiser l'ensemble de la maison avec ses 15 couchages.







## Infos sur l'établissement

 <i>Communs</i>	A proximité propriétaire Entrée indépendante
 <i>Activités</i>	
 <i>Réseaux</i>	Accès Internet
 <i>Stationnement</i>	Parking payant Parking Pasteur 2 juste devant la maison Tarif journée 9€ Tarif semaine 50€
 <i>Services</i>	Nettoyage / ménage
 <i>Extérieurs</i>	





# Chambre premium avec salle de bain : Chambre CALM



Chambre



1

personne  
(Maxi: 2 pers.)



1

chambre



0

m2

La chambre à été entièrement rénovée en 2024 et comprend:

- un lit en 160X200
- deux liseuses
- un ventilateur
- une television
- un bureau
- un dressing
- une salle de bain fermée et indépendante

Ce qui est inclus dans la location :

- la wifi par fibre
- Les draps et les serviettes
- Le shampoing/gel douche
- Le ménage
- Accès à une machine à café et à une bouilloire toute la journée
- Les petits déjeuners
- Un accès au spa chauffé (entre 9h et 19h)
- L'accès à la terrasse avec des transats de 9h à 19h

Ce qui n'est pas inclus dans la location :

- Les serviettes de plage
- Le prix du parking devant la maison (parking Pasteur 2) payant d'avril à octobre 9€ par jour ou 50€ par semaine. Autrement, possibilité de stationner gratuitement dans le rue de Verdun à 200 mètres de la maison.

Chambres	Chambre(s): 1 Lit(s): 1	dont lit(s) 1 pers.: 0 dont lit(s) 2 pers.: 1
Salle de bains / Salle d'eau	Sèche cheveux	
WC	WC privés	
Cuisine	Réfrigérateur	
Autres pièces	Terrasse	
Media	Télévision	Wifi
Autres équipements		
Chauffage / AC	Chauffage	
Bien être	Spa / Jacuzzi	







# Chambre premium avec salle de bain : Chambre NATURE



Chambre



1

personne  
(Maxi: 2 pers.)



1

chambre



0

m2

La chambre à été entièrement rénovée en 2024 et comprend:

- un lit en 160X200
- deux liseuses
- un ventilateur
- une television
- un bureau
- un dressing
- une salle de bain fermée et indépendante

Ce qui est inclus dans la location :

- la wifi par fibre
- Les draps et les serviettes
- Le shampoing/gel douche
- Le ménage
- Accès à une machine à café et à une bouilloire toute la journée
- Les petits déjeuners
- Un accès au spa chauffé (entre 9h et 19h)
- L'accès à la terrasse avec des transats de 9h à 19h

Ce qui n'est pas inclus dans la location :

- Les serviettes de plage
- Le prix du parking devant la maison (parking Pasteur 2) payant d'avril à octobre 9€ par jour ou 50€ par semaine. Autrement, possibilité de stationner gratuitement dans le rue de Verdun à 200 mètres de la maison.

<i>Chambres</i>	Chambre(s): 1 Lit(s): 0	dont lit(s) 1 pers.: 0 dont lit(s) 2 pers.: 0
<i>Salle de bains / Salle d'eau</i>	Sèche cheveux	
<i>WC</i>	WC indépendants	
<i>Cuisine</i>	Réfrigérateur	
<i>Autres pièces</i>	Terrasse	
<i>Media</i>	Télévision	Wifi
<i>Autres équipements</i>		
<i>Chauffage / AC</i>		
<i>Bien être</i>	Spa / Jacuzzi	









# Chambre standard avec salle de bain : Chambre PURE



Chambre



1

personne  
(Maxi: 2 pers.)



1

chambre



0

m2

La chambre se trouve au deuxième étage et comprend:

- un lit en 160X200 (possibilité de mettre deux lits cote à cote)
- un ventilateur
- une television
- un bureau
- un dressing
- une salle de bain fermée et indépendante

Ce qui est inclus dans la location :

- la wifi par fibre
- Les draps et les serviettes
- Le shampoing/gel douche
- Le ménage
- Accès à une machine à café et à une bouilloire toute la journée
- Les petits déjeuners
- Un accès au spa chauffé (entre 9h et 19h)
- L'accès à la terrasse avec des transats de 9h à 19h

Ce qui n'est pas inclus dans la location :

- Les serviettes de plage
- Le prix du parking devant la maison (parking Pasteur 2) payant d'avril à octobre 9€ par jour ou 50€ par semaine. Autrement, possibilité de stationner gratuitement dans le rue de Verdun à 200 mètres de la maison.

<i>Chambres</i>	Chambre(s): 1	dont lit(s) 1 pers.: 0
	Lit(s): 1	dont lit(s) 2 pers.: 0

<i>Salle de bains / Salle d'eau</i>	WC indépendants
-------------------------------------	-----------------

<i>Cuisine</i>	Réfrigérateur
----------------	---------------

<i>Autres pièces</i>	Terrasse	
<i>Media</i>	Télévision	Wifi

<i>Autres équipements</i>	
<i>Chauffage / AC</i>	
<i>Bien être</i>	Spa / Jacuzzi

*Exterieur*





# Chambre standard avec salle de bain : Chambre BEAUTY



Chambre



1

personne  
(Maxi: 2 pers.)



1

chambre



0

m2

La chambre se trouve au deuxième étage et comprend:

- un lit en 160X200
- un ventilateur
- une television
- un bureau
- un dressing
- une salle de bain fermée et indépendante

Ce qui est inclus dans la location :

- la wifi par fibre
- Les draps et les serviettes
- Le shampoing/gel douche
- Le ménage
- Accès à une machine à café et à une bouilloire toute la journée
- Les petits déjeuners
- Un accès au spa chauffé (entre 9h et 19h)
- L'accès à la terrasse avec des transats de 9h à 19h

Ce qui n'est pas inclus dans la location :

- Les serviettes de plage
- Le prix du parking devant la maison (parking Pasteur 2) payant d'avril à octobre 9€ par jour ou 50€ par semaine. Autrement, possibilité de stationner gratuitement dans le rue de Verdun à 200 mètres de la maison.

<i>Chambres</i>	Chambre(s): 1	dont lit(s) 1 pers.: 0
	Lit(s): 1	dont lit(s) 2 pers.: 0

<i>Salle de bains / Salle d'eau</i>	WC indépendants
-------------------------------------	-----------------

<i>Cuisine</i>		
<i>Autres pièces</i>	Terrasse	
<i>Media</i>	Télévision	Wifi

<i>Autres équipements</i>		
<i>Chauffage / AC</i>		
<i>Bien être</i>	Spa / Jacuzzi	

*Exterieur*  
*Divers*





**Chambre**



**1**

**personne**  
**(Maxi: 4 pers.)**



**2**

**chambres**



**0**

**m2**

*Chambres*

Chambre(s): 2

Lit(s): 0

dont lit(s) 1 pers.: 0

dont lit(s) 2 pers.: 0

*Salle de bains / Salle d'eau*

*WC*

*Cuisine*

*Autres pièces*

*Media*

*Autres équipements*

*Chauffage / AC*

*Exterieur*

*Divers*





# Appartement SERENITY



Appartement



2

personnes



1

chambre



30

m2

L'appartement à été entièrement rénovée en 2024 et comprend:

- une chambre avec un lit en 160X200, deux liseuses et un ventilateur
- une salle de bain fermée et indépendante
- un salon avec table, chaises, canapé et télévision
- une kitchenette
- un dressing

Ce qui est inclus dans la location :

- la wifi par fibre
- Les draps et les serviettes
- Le shampoing/gel douche
- Le ménage
- Accès à une machine à café et à une bouilloire toute la journée
- Un accès au spa chauffé (entre 9h et 19h)
- L'accès à la terrasse avec des transats de 9h à 19h

Ce qui n'est pas inclus dans la location :

- Les petits déjeuners 10€/personne
- Les serviettes de plage
- Le prix du parking devant la maison (parking Pasteur 2) payant d'avril à octobre 9€ par jour ou 50€ par semaine. Autrement, possibilité de stationner gratuitement dans le rue de Verdun à 200 mètres de la maison.

<i>Chambres</i>	Chambre(s): 1	dont Suite: 1
	Lit(s): 1	dont lit(s) 1 pers.: 0
		dont lit(s) 2 pers.: 1
<i>Salle de bains / Salle d'eau</i>	Salle de bains avec douche	Sèche cheveux
	Sèche serviettes	
<i>WC</i>	WC: 1	
	WC privés	
<i>Cuisine</i>	Kitchenette	
	Four à micro ondes	Réfrigérateur
<i>Autres pièces</i>		
<i>Media</i>		
<i>Autres équipements</i>		
<i>Chauffage / AC</i>		
<i>Bien être</i>	Spa / Jacuzzi	
<i>Exterieur</i>		
<i>Divers</i>		







## A savoir : conditions de la location

Arrivée	Sur rendez-vous	
Départ	11h	
Langue(s) parlée(s)	Français	
Annulation/Prépaiement/Dépôt de garantie	Acompte : paiement su séjour à la réservation  Option annulation : Annulation jusqu'a 8 jours avant l'arrivée sans justificatif	
Moyens de paiement	Cartes de paiement	Chèques Vacances Virement bancaire
Petit déjeuner	Oui	
Ménage	Oui	
Draps et Linge de maison	Draps et/ou linge compris  Draps et serviettes de toilettes	
Enfants et lits d'appoints		
Animaux domestiques	Les animaux ne sont pas admis.	

## Tarifs (au 05/12/25)

Etablissement tout confort à 200 mètres de la plage et des commerces

**Appartement SERENITY** : Tarif standard pour 2 personnes - petit déjeuner compris - hors taxe de séjour 1,05€/pers - hors jours fériés  
**Chambre standard avec salle de bain : Chambre BEAUTY**: Tarif standard pour 2 personnes - petit déjeuner compris - hors taxe de séjour 1,05€/pers - hors jours fériés  
**Chambre standard avec salle de bain : Chambre PURE**: Tarif standard pour 2 personnes - petit déjeuner compris - hors taxe de séjour 1,05€/pers - hors jours fériés  
**Chambre premium avec salle de bain : Chambre NATURE**: Tarif standard pour 2 personnes - petit déjeuner compris - hors taxe de séjour 1,05€/pers - hors jours fériés  
**Chambre premium avec salle de bain : Chambre CALM**: Tarif standard pour 2 personnes - petit déjeuner compris - hors taxe de séjour 1,05€/pers - hors jours fériés

Aucun tarif renseigné (contactez le propriétaire)



# Mes recommandations

À voir, à faire à Médoc Atlantique

Découvrir

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE  
[WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM](http://WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM)

MÉDOC  
ATLANTIQUE  
TOURISME



## Le circuit des villas canaulaises

+33 5 56 03 21 01

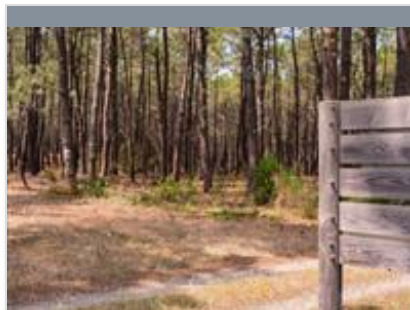
Place de l'Europe

<https://www.medoc-atlantique.com/>

0.5 km  
LACANAU-OCEAN



Lacanau Océan, connu mondialement pour ses spots de surfs et ses belles plages, cache dans ses rues de magnifiques villas du début du XXème siècle. Nous sommes en 1906, le train de plaisir à vapeur entre en gare, le petit matelot vous accueille à bras ouverts... Le temps d'une promenade, remontez le temps et laissez-vous séduire par le charme de ce patrimoine architectural pittoresque. Cette station balnéaire a réussi à évoluer avec le temps et à s'adapter aux changements. Aujourd'hui, nous y venons non seulement pour le surf mais aussi pour sa nature préservée et ses multiples activités.



## Boucle découverte du Lion

+33 5 56 03 21 01

Place de l'Europe

<https://www.medoc-atlantique.com/ac>

0.5 km  
LACANAU



18km de pistes cyclables en pleine forêt ! La boucle du lion est très facile et vous donne l'occasion de faire une sortie vélo sympa en famille ! Au cœur de la pinède, cette piste large se fait facilement avec des enfants dans une carriole, des apprentis du vélo ou même des champions ! Offrez-vous une pause baignade dans le lac de Lacanau, à la Grande Escoure, au club de voile. N'hésitez pas à poser les vélos au niveau de la maison forestière du Lion, vous pourrez découvrir la beauté du littoral en passant la dune.

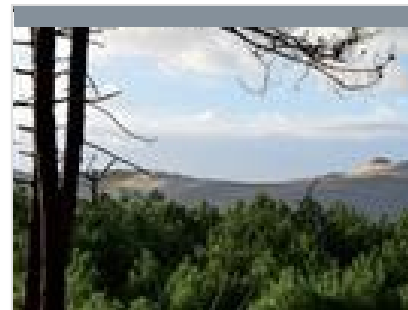


## Liaison équestre Lacanau - Le Porge

0.6 km  
LACANAU-OCEAN



Nouveau : un parcours de randonnée équestre de 20 km de sentiers praticables et balisés vient d'ouvrir. Découvrez la diversité de la forêt domaniale de Lacanau, une forêt dunaire typique de la Côte d'Argent. Un espace qui garantit tranquillité et sérénité grâce aux sentiers aménagés, pistes et chemins forestiers. Ce parcours est composé d'une boucle dite du Baganais (7 km) et de liaisons dont une de 0.75 km qui vous permet d'accéder à un point de vue sur l'océan, ainsi qu'une liaison de 11,5 km qui vous permet de rejoindre le Poumon Vert du Porge. Cette boucle présente peu de difficultés mais nécessite des efforts ponctuels lors des passages dans les parties ensablées. Il est ouvert toute l'année mais un accès est fermé pendant la période de chasse, et un autre pendant la saison estivale : - Parking du Luchit : Accès fermé du 10 septembre au 31 mars - Parking du



## Parcours équestre de Lacanau

1.8 km  
LACANAU



Ce parcours en toute autonomie vous fait découvrir la diversité de la forêt domaniale de Lacanau, forêt dunaire typique du littoral Girondin. Vous empruntez des sentiers pédestres, des pistes cyclables et des chemins forestiers, vous y rencontrez aussi des véhicules de chantiers ou de police. Le pas et le trot sont les allures d'usage, le galop est bref et dans des conditions de sécurité parfaites. Priorité aux randonneurs pédestres et aux cyclistes. Les balises directionnelles sont fixées sur des poteaux le long du parcours. Des dispositifs de marquage temporaires ou déviations peuvent être rencontrés.



## Route des 33 virages - D6E1

D6E1

2.3 km  
LACANAU-OCEAN



Entre Lacanau et Carcans-Plage, voici la route des 33 virages ! Cette balade à travers la pinède, à moto ou en voiture, prenez le temps d'admirer le paysage et les rayons de soleil à travers les cimes des arbres. Un super moment ! Cette route est très appréciée des motards pour ses virages et sa tranquillité hors saison. La réserve naturelle de l'étang de Cousseau se situe à mi-chemin entre Lacanau-Océan et Carcans-Maubuisson, sur cette route.



# Mes recommandations (suite)

À voir, à faire à Médoc Atlantique

Découvrir

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE

WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM

MÉDOC  
ATLANTIQUE  
TOURISME



## Le sentier de la Réserve Naturelle de l'étang de Cousseau

☎ +33 5 56 03 21 01

4.0 km  
📍 LACANAU



Dissimulé par le cordon dunaire littoral et la forêt domaniale de Lacanau, ce site préserve une belle diversité de paysages originels. Les 7 km du sentier de visite (aller/retour) vous permettront de réaliser une petite randonnée "hors du temps". Vous traverserez les dunes boisées aux aspects de forêt vierge, longerez les "barins" humides colonisés par une végétation aquatique typique, vous perdrez votre regard dans le vaste marais, demeure d'été des dernières vaches marines, vous découvrirez la quiétude d'un petit étang sauvage où il fait bon s'arrêter le temps d'une sieste ou d'un pique-nique.... La Réserve Naturelle se découvre au fil des saisons et au goût de chacun par : des visites libres ou des visites de découverte à pied / se référer à la réglementation du site.



## Réserve naturelle nationale de l'étang de Cousseau

☎ +33 5 56 91 33 65 ☎ +33 6 45 73 04 21

Lieu-dit Marmande

6.2 km  
📍 LACANAU



Un écosystème pour petits et grands à proximité immédiate de votre lieu de vacances : l'aventure passe par ici ! Véritable territoire protégé, la réserve naturelle nationale de l'étang de Cousseau vous offre, au fil des saisons, l'évolution de la faune et de la flore locales, la chance de visiter le patrimoine naturel médocain. Caché par le cordon dunaire et la luxuriante forêt de Lacanau, entre les 2 grands étangs du Médoc de Carcans-Hourtin et Lacanau, le site propose de nombreuses visites encadrées. Bientôt, les vaches marines landaises, la tradition du gemmage et l'histoire de cette lande, à la fois calme et sauvage, n'auront plus de secrets pour vous ! Une réglementation spécifique s'applique sur les 875 hectares de la réserve : renseignez-vous auprès des bureaux de Tourisme.



## Lac de Lacanau

☎ +33 5 56 03 21 01  
💻 <http://www.medoc-atlantique.com/>

7.4 km  
📍 LACANAU



Le lac de Lacanau, d'une superficie de 20 km², est alimenté par de petites rivières drainant le Médoc. La partie nord du lac est dominée par le quartier du Moutchic qui abrite une longue et belle plage. La rive ouest offre des décors variés avec les vastes espaces sauvages de Longarisse qui s'étendent jusqu'à la Pointe du Bernos. Un large sentier balisé permet de découvrir en toute tranquillité l'une des parties les plus sauvages du lac. A partir de Longarisse, ce sentier serpente entre les eaux du lac, où alternent roseaux et nénuphars, et de hautes dunes boisées depuis lesquelles le lac se découvre. Des îles forment un habitat privilégié pour la faune et la flore.



## Running de 7km à Maubuisson - Tour du lac

☎ +33 5 56 03 21 01

9.1 km  
📍 CARCANS-MAUBUISSON



En partant de la Place du Pôle à Maubuisson, prenez le long du lac via les escaliers. Ne partez pas trop vite car la première partie est 'casse-pattes'. Le premier point de vue sur votre droite est magnifique. Vous continuez sur 600 mètres avant d'attaquer une côte courte mais raide. La principale difficulté est passée ! Ensuite vous déroulez en descente jusqu'au domaine de Bombannes ou vous repartez à gauche sur une piste cyclable en dur jusqu'à Maubuisson. Allez ! Vous recommencez ?!



## Le sentier des canaux

☎ +33 5 56 03 21 01

9.2 km  
📍 CARCANS-MAUBUISSON



Partez à la découverte des canaux reliant le lac de Carcans-Hourtin, le plus grand lac d'eau douce de France, à celui de Lacanau. Le topoguide est disponible gratuitement à l'Office de Tourisme.



# Mes recommandations (suite)

À voir, à faire à Médoc Atlantique

Découvrir

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE

[WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM](http://WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM)

MÉDOC  
ATLANTIQUE  
TOURISME



## Le sentier du Lac à Maubuisson

☎ +33 5 56 03 21 01

9.2 km  
📍 CARCANS-MAUBUISSON



Suivez le sentier du lac, la balade idéale en famille à Carcans-Maubuisson en plein cœur de la forêt avec des vues imprenables. Dépaysant, ludique et amusant découvrez cette promenade autour du plus grand lac d'eau douce de France. Ce qu'on adore ?! Passez à l'Office de Tourisme, un topoguide vous y attend ! \* Avec son application « Rando Forêt littorale », ce sentier connecté propose des œuvres artistiques réalisées à base de matériaux naturels (Land'Art).



## Le sentier de la Berle : un sentier naturellement fun !

☎ +33 5 56 03 21 01

Bourg Sud

🌐 <http://www.medoc-atlantique.com/>

9.6 km  
📍 LACANAU



La Réserve Biologique Dirigée de Vire vieille, Vignotte et Batejin couvre 215 hectares sur la rive est de l'étang de Lacanau. On y trouve notamment une forêt marécageuse avec ses dunes en pente douce. Le secteur mis en réserve se divise en cinq parcelles. Des « îlots » qui appartiennent à l'État (ONF et Conservatoire du littoral) et au Conseil général de la Gironde. Dans cette zone de grands marais, l'objectif premier vise à préserver des espèces et des habitats considérés comme remarquables et fragiles. Un espace où les spécialistes pourront aussi étudier sur ce milieu en toute quiétude. Afin de communiquer et de rendre une petite partie de la zone accessible au grand public, un sentier pédestre et pédagogique a été mis en place : Le sentier de la Berle. Si ce secteur a été classé en réserve biologique, « c'est qu'il fait partie d'un système humide d'arrière-dune unique en France ».



## Running de 10/15 km à Lacanau

9.9 km  
📍 LACANAU



Au départ de Lacanau, vous prenez la direction du Moutchic par la piste cyclable. Il y en a pour 5km Vous sortez de Lacanau Océan via le Huga et attaquez un léger faux plat jusqu'au carrefour de la piste allant vers Cousseau sur votre gauche. Continuez tout droit, la piste redevient plate et même roulante. Au Moutchic, prenez à droite sur la plage pour retrouver la piste cyclable vers Carreyre. La piste traverse la route au niveau de la maison du Commandant. Continuez sur 5 km et prenez à droite pour le retour vers Lacanau Océan le long de la grande ligne droite. Une fois passé la station d'épuration, vous entrez dans la forêt et suivez la piste jusqu'au quartier du Baganais où vous retrouverez les panneaux d'indication pour rejoindre votre lieu de villégiature.



## Lac de Hourtin-Carcans

☎ +33 5 56 03 21 01

🌐 <http://www.medoc-atlantique.com/>

10.3 km  
📍 CARCANS



Voici le plus grand lac naturel d'eau douce de France avec 6000 ha. Le lac de Carcans-Hourtin offre une plage aménagée de 2 km de long à Maubuisson, une rive Est protégée et des petites plages cachées dans les conches à l'Ouest. Bordé par la dune et la forêt, sa qualité environnementale confère au lac une richesse en espèces patrimoniales et protégées. A pied, à vélo, en bateau ... venez découvrir cet havre de paix.



## Boucle des Cavalles

☎ +33 5 56 03 21 01

🌐 <https://www.medoc-atlantique.com/fiche>

11.0 km  
📍 CARCANS-MAUBUISSON



Depuis Maubuisson en passant par Bombannes, et Carcans-Océan, cette boucle cyclotouristique vous fera découvrir toutes les richesses de Carcans : le lac, la forêt landaise et l'océan. Pendant 2h maximum, vous partirez à la découverte de la faune et flore de notre belle région. Admirez la et protégez la. Le plan des pistes cyclables est disponible à l'Office de Tourisme et chez tous les loueurs de vélos et hébergeurs.



# Mes recommandations (suite)



Paysage de rivages

☎ +33 5 56 03 21 01



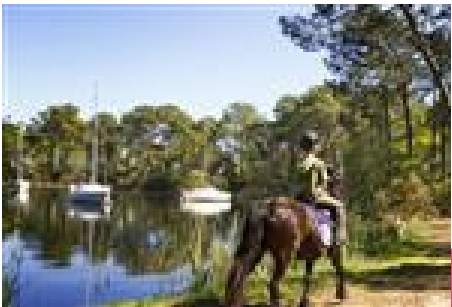
Tour des lacs

☎ +33 5 56 03 21 01



Rives Est du lac d'Hourtin

☎ +33 5 56 82 71 79# +33 5 56 03 21 01



Hourtin : la réserve des dunes et marais à cheval

☎ +33556032101



11.6 km  
📍 CARCANS-MAUBUISSON



Au travers d'un jeu de piste, vous êtes amené à découvrir l'exceptionnelle richesse du patrimoine naturel et culturel de la forêt littorale. Des aspects cachés, des détails méconnus, mais aussi différentes vocations de la forêt vous sont révélées au gré de votre parcours. Une approche ludique qui permet à chacun d'enrichir ses connaissances !

15.3 km  
📍 CARCANS



C'est parti pour faire le tour du plus grand lac d'eau douce de France à vélo au départ de Carcans-Maubuisson ! Ressourcez-vous au milieu des pins maritimes sur ce parcours accessible toute l'année et profitez de points de vues grandioses sur le lac. Les pique-niques sont dans les sacs à dos ? Les vélos sont bien gonflés ? Il ne vous reste plus que la crème solaire et vous voilà partis pour une journée vélo à la découverte du lac de Carcans-Hourtin ! Humez les essences des pins et embruns marins et pédaler au rythme du chant des oiseaux ! Eveillez-vous sur les pistes de Médoc Atlantique !

18.6 km  
📍 HOURTIN



Vous êtes ici sur la rive orientale du lac de Carcans-Hourtin, le plus grand lac naturel de France avec 6000 ha. Si l'océan rugit tout près, l'aspect sauvage est bien de l'autre côté des dunes. La diversité des milieux (lac, marais, dunes, forêt...) contribue à la richesse de ce site en particulier la flore et les insectes dont la profusion étonnera les entomologistes en herbe ou professionnels. Cet Espace Naturel Sensible est la propriété du Conseil Départemental de la Gironde, du Conservatoire du Littoral et de la commune d'Hourtin.

22.5 km  
📍 HOURTIN



🍴 : Restaurants 🎯 : Activités et Loisirs 🌳 : Nature 🏛️ : Culturel 🍷 : Dégustations





Sentier des Rousserolles -  
Réserve Naturelle de  
Hourtin

23.2 km  
📍 HOURTIN



Pour une balade d'une heure sans effort sous la chaleur d'été, en avant pour le sentier ombragé des Rousserolles de Hourtin : le point de vue sur le lac de la Pointe du Gaouléou vaut le détour ! Arpenter ce sentier ombragé de pins maritimes, chênes pédonculés et chênes verts s'avère être des plus agréables sous la chaleur d'été, pas besoin de badigeonner vos petits de crème, ici, ils ne risquent rien ! Même sous le soleil, le détour par la pointe du Gaouléou est presque indispensable, elle est un des rares endroits qui vous font bénéficier d'un panorama à 360 degrés sur le lac. L'enrichissement par sa table de lecture présentant la faune et la flore du lac est indéniable. La Pointe est également le support d'une roselière, une zone en bordure de lac qui se doit d'aiguiser votre curiosité car elle abrite de nombreuses espèces de poissons, d'oiseaux et de végétaux.



Running de 14 km à  
Hourtin - Boucle des  
genets

24.9 km  
📍 HOURTIN



Depuis Hourtin Plage, prendre la direction du Sud en direction de la maison forestière des genêts. Le parcours est assez plat sur 5,5km. Vous bifurquez ensuite en direction de la piste cyclable. Il faut néanmoins encore 1,6km avant de l'atteindre. Une fois arrivé au carrefour de la Vélodyssée, vous tournez à gauche vers le nord en la suivant sur 6 km environ avant de retrouver Hourtin Plage et une bonne douche bien méritée !



Lagune de Contaut

☎ +33 5 56 03 21 01#33 5 56 82 71 79  
🌐 <https://www.medoc-atlantique.com/fic>

25.1 km  
📍 HOURTIN



Une promenade avec bébé, en famille ou entre amis à Hourtin ? Au cœur de la réserve naturelle, et entre lac et océan, la lagune de Contaut est un site naturel exceptionnel. Elle est l'une des zones humides qui s'égrenent derrière le massif de dunes littorales. Cet écrin, bien caché, concentre en un espace réduit d'innombrables sujets d'étonnement et d'émerveillement. Une passerelle en bois vous assure une découverte confortable et vous permet d'apprécier un boisement typique des sols humides en voie d'assèchement naturel. Le terrain se transforme ainsi en tourbe et devient un réservoir biologique pour une multitude d'espèces animales. Chaque été l'ONF propose des sorties gratuites avec différentes thématiques afin de pouvoir découvrir ce milieu. Retrouvez votre programme détaillé dans votre Office de Tourisme.



Boucle des Genêts à  
Hourtin

☎ +33 5 56 03 21 01  
🌐 <https://www.medoc-atlantique.com/fic>

25.2 km  
📍 HOURTIN



Partez à la découverte de la forêt domaniale de Hourtin abritant une riche faune et flore. Vous traverserez la réserve naturelle des dunes et marais d'Hourtin. Le plan des pistes cyclables est disponible à l'Office de Tourisme et chez les loueurs de vélos.



Réserve naturelle des  
Dunes et Marais d'Hourtin

☎ +33 5 56 03 21 01  
🌐 <http://www.medoc-atlantique.com>

25.2 km  
📍 HOURTIN



La Réserve Naturelle des Dunes et Marais de Hourtin est un territoire de 2150 ha, qui présente l'ensemble des paysages de la côte sableuse aquitaine : plages, dunes, forêt de pins et de chênes verts, marais et lac ! La gestion de cet espace est confiée à l'Office National des Forêts dont les personnels assurent la surveillance, le suivi scientifique, ainsi que l'accueil du public. Vous pouvez découvrir ce site à partir des différents itinéraires pédestres, équestres ou cyclables (départs à Contaut, Piqueyrot et Hourtin plage). A noter le sentier pédagogique de la lagune de Contaut où le visiteur traverse le marais sur une superbe plateforme bois (plateforme accessible handicap moteur et visuel). Des visites guidées sont également proposées gratuitement tout au long de l'année aux scolaires et grand public : n'hésitez pas à vous inscrire directement auprès de Médoc

# Mes recommandations (suite)

À voir, à faire à Médoc Atlantique

Découvrir

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE

WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM

MÉDOC  
ATLANTIQUE  
TOURISME



## Sentier de la lagune de Contaut

+33 5 56 03 21 01

Lieu dit contaut

<https://www.medoc-atlantique.com/fict>

25.3 km  
📍 HOURTIN



Au cœur de la réserve naturelle de Hourtin, la Lagune de Contaut est l'une des zones humides qui sont situées derrière les massives dunes côtières. Ce petit bijou caché dans un espace plutôt limité provoque l'étonnement et un incroyable émerveillement. Une passerelle en bois permet une découverte confortable et vous permet de profiter d'un sol humide typique de reboisement dans le processus de séchage naturel. Le terrain se transforme en tourbe et devient un réservoir pour une multitude d'espèces biologiques. Cette zone humide abrite une faune et une flore étonnantes. Une boucle pédestre de 1 km permet de découvrir les milieux de la lagune.



## Visites dans la Réserve naturelle des dunes et marais d'Hourtin

+33 5 56 09 19 90# +33 5 56 82 71 79# +33 5 56 03 21 01

<https://www.medoc-atlantique.com>

26.2 km  
📍 HOURTIN



La Réserve Naturelle des Dunes et Marais de Hourtin est un territoire de 2150 ha, qui présente l'ensemble des paysages de la côte sableuse aquitaine : plages, dunes, forêt de pins et de chênes verts, marais et lac ! Découvrez des visites guidées gratuites tout au long de l'année aux scolaires et l'été au grand public (certaines accessibles handicap visuel et moteur). Programmation disponible auprès de votre Office de Tourisme : n'hésitez pas à vous inscrire directement auprès de Médoc Atlantique!



## Boucle entre vignes et marais

+33 5 56 59 80 50

Place du 11 Novembre

<http://www.mairie-queyrac.fr/>

44.2 km  
📍 QUEYRAC



Entre vignes et marais, une balade à Queyrac à faire à pied ou à vélo. Située à quelques kilomètres de Vendays-Montalivet, Queyrac est une commune dynamique avec des paysages remarquables en fonction des saisons. Découvrez une faune et une flore variées en plein cœur des vignes et des marais !



## Boucle des Palus

+33 5 56 03 21 01

11 novembre

<http://www.mairie-queyrac.fr/>

44.3 km  
📍 QUEYRAC



Le village de Queyrac offre une diversité de paysages forêt, vigne, prairie et marais grâce à sa situation entre océan et estuaire. C'est par ces itinéraires que vous pourrez découvrir une flore et une faune variées qui entoure cette petite commune dynamique. Son église de construction récente, fin XIXe siècle, est venue remplacer une construction romane datant du XIIe siècle qui fut démolie et dont les pierres ont servi en partie à la reconstruction de celle que nous voyons aujourd'hui, sous la direction de l'architecte Bonnore, commencée en 1896, elle fut inaugurée en avril 1901. Sa silhouette caractéristique domine les vignobles environnants où mûrissent les cépages nobles du Médoc. Randonnée de découverte de la nature. La variété des paysages, de la flore et de la faune, des cultures en font son intérêt.



## Boucle des Trois Paroisses

+33 5 56 09 86 61

Centre

<https://www.jau-dignac-loirac.com/>

49.4 km  
📍 JAU-DIGNAC-ET-LOIRAC



Partez à la découverte de la commune de Jau Dignac et Loirac, ancienne île de l'estuaire de la Gironde. Grâce à ce circuit, traversez les trois anciennes et typiques paroisses de Jau, Dignac et Loirac en passant par les prés, la butte graveleuse viticole et la forêt.. Des paysages variés vous accompagnent tout au long du parcours et vous apprécierez le calme qui règne dans cette commune. Aucune difficulté, aucun dénivelé.



# Mes recommandations (suite)

À voir, à faire à Médoc Atlantique

Découvrir

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE  
[WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM](http://WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM)

MÉDOC  
ATLANTIQUE  
TOURISME



## Tour de ville de Saint-Vivien-Médoc

49.9 km  
📍 SAINT-VIVIEN-DE-MEDOC



La petite commune de Saint-Vivien-de-Médoc, connue pour son authentique marché du mercredi matin, à ciel ouvert, est un lieu incontournable avec une ambiance chaleureuse où l'on se régale de produits du terroir. Saint-Vivien, c'est aussi sa plage et son port, des lieux charmants et paisibles où il est bon de flâner entre les cabanes avant de déguster quelques spécialités de l'estuaire.



## Chemin de Saint-Jacques-Compostelle par la Chapelle Saint-Jean-Baptiste de l'Hôpital

50.2 km  
📍 LE VERDON-SUR-MER



La variante de l'Hôpital, section historique de la voie de Soulac se rapprochant de la trace empruntée par les pèlerins de jadis dans le Nord Médoc. Il y a près de 1000 ans, les pèlerins venus du nord de l'Europe débarquaient par milliers à Soulac-sur-Mer pour entreprendre leur pérégrination vers Compostelle, Rome ou Jérusalem. Après leurs dévotions à Sainte-Véronique, ils se rendaient à l'Hôpital de la Grayanès où les Hospitaliers de Saint-Jean-de-Jérusalem avaient fondé une importante commanderie (la 4ème de l'Ordre en France). La chapelle Saint-Jean-Baptiste de L'Hôpital en est le dernier témoin.



## Boucle de l'Estuaire

Place du 11 novembre

50.3 km  
📍 VALEYRAC



Au départ du centre ville de Valeyrac ou du charmant port de Goulée, empruntez ce sentier de randonnée au travers les célèbres vignes du Médoc et observer l'immensité de l'estuaire de la Gironde depuis les mattes. Des points de vue remarquable sont au rendez-vous. Une balade idéal en famille pour prendre un bon bol d'air frais.



## Boucle de Goulée

Place du 11 novembre

50.3 km  
📍 VALEYRAC



Au départ de Goulée ou du centre ville, c'est une balade dans un environnement de calme et de détente qui vous attend. Vous découvrirez les deux facettes de Valeyrac : L'estuaire et le vignoble. Au détour d'un chemin, observez bien, vous pourrez peut-être apercevoir le Léopard Vert (Lacerta Viridis) se dorer au soleil ou une Cistude d'Europe (Emis Orbicularis)... Une boucle de randonnée pédestre, facile à faire en famille pour découvrir la commune de Valeyrac, ses paysages et son port typique le long de l'estuaire de la Gironde : le port de Goulée. Possibilité de pique-niquer et de se restaurer sur place. Aucune difficulté, aucun dénivelé.



## Circuit de La Chapelle

☎ +33 5 56 09 86 61

Port de Goulée

🌐 <http://www.mairie-queyrac.fr/>

50.7 km  
📍 JAU-DIGNAC-ET-LOIRAC



Partez à la découverte de la commune de Jau Dignac et Loirac, ancienne île de l'estuaire de la Gironde. Au détour d'un chemin vous pourrez apercevoir le Léopard Vert Lacerta Viridis se dorer au soleil ou une Cistude d'Europe Emis Orbicularis... Aucune difficulté, aucun dénivelé. Randonnée de découverte du patrimoine par le site archéologique de "La Chapelle Saint-Siméon", les prés, les mattes, en passant par le hameau et le Port de Goulée. Longueur: 2,9 km Temps: 0h45 Départ: Port de Goulée

# Mes recommandations (suite)

À voir, à faire à Médoc Atlantique

Découvrir

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE  
[WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM](http://WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM)

MÉDOC  
ATLANTIQUE  
TOURISME



## Boucle du Phare de Richard

+33 5 56 09 86 61

<https://www.jau-dignac-loirac.com/>

53.4 km  
JAU-DIGNAC-ET-LOIRAC



Partez à la découverte de la commune de Jau Dignac et Loirac, ancienne île de l'estuaire de la Gironde. Au détour d'un chemin vous pourrez apercevoir le Léopard Vert Lacerta Viridis se dorer au soleil ou une Cistude d'Europe Emis Orbicularis... Randonnée de découverte de la nature par les digues avec vue sur l'Estuaire de la Gironde, les mottes (polders), les marais, les chenaux et le port de Richard. Du haut des 18m du phare-musée de Richard, un paysage grandiose sur 360° s'offre à vous.



## La boucle de Talais par le port

+33 5 56 09 86 61

<https://www.medoc-atlantique.com/>

54.0 km  
TALAIS



Sur les bords de l'estuaire de la Gironde, un itinéraire de randonnée riche en patrimoine remarquable naturel qui vous donnent l'occasion de découvrir le marais de Talais et son port ostréicole. Et pourquoi pas une petite dégustation d'huîtres ? Le long de votre balade, vous pouvez aussi découvrir les mottes, ces terres de culture qui se situent en dessous du niveau des plus hautes marées.



## Grand Tour de Talais

+33 5 56 09 86 61

54.0 km  
TALAIS



Un itinéraire de randonnée riche en patrimoine remarquable naturel, qui donne l'occasion de découvrir le marais et le port ostréicole de ce petit village de Talais. Au départ de l'église du village, en passant par les mottes vous rejoindrez cet ancien port ostréicole bordé de cabanes atypiques. Pour les plus courageux, la balade se prolonge jusqu'à l'estuaire...



## Marais du Baluard

+33 5 56 73 17 73

57.2 km  
TALAIS



Jusqu'au XVème siècle, Talais était une île entre océan et estuaire. La zone fut asséchée à la fin du XVIème siècle sur ordre d'Henri IV. La proximité de l'océan et de ses plages, la beauté du plus bel estuaire d'Europe, le charme des marais, sont aujourd'hui à l'origine d'une activité touristique en développement : les visites des exploitations ostréicoles et la dégustation d'huîtres.



## Circuit des villas soulacaïses

+33 5 56 09 86 61

68 rue de la plage

57.8 km  
SOULAC-SUR-MER



Soulac-sur-Mer connue pour sa Basilique inscrite sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO et son Village Ancien lui conférant l'appellation de « Ville aux 500 villas ». Ville côtière romaine, port fluvial anglais, sanctuaire religieux, ville étape sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle, Soulac trouve sa physionomie moderne au milieu du 19e siècle. Découvrez et voyagez à travers le temps et à travers l'histoire de Soulac grâce à ce circuit.



# Mes recommandations (suite)

À voir, à faire à Médoc Atlantique

Découvrir

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE  
[WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM](http://WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM)

MÉDOC  
**ATLANTIQUE**  
TOURISME



## Sur les pistes de Robin à Soulac-sur-Mer

+33 5 56 09 86 61  
68 rue de la plage

57.8 km  
📍 SOULAC-SUR-MER



Bienvenue à Soulac-sur-Mer, la plus ancienne station balnéaire du Médoc ! Découvrez son patrimoine, ses villas, en suivant cet itinéraire à travers la station. Viens chercher ton livret à l'Office de Tourisme et une fois répondu à toutes les questions, ramène-le pour vérifier tes réponses.



## Soulac à vélo

+33 5 56 09 86 61  
68 rue de la plage

57.8 km  
📍 SOULAC-SUR-MER



Grâce à cette balade à vélo de Soulac-sur-Mer vous découvrirez les richesses historiques et naturelles de cette magnifique station balnéaire. Vous emprunterez les pistes cyclables, les routes ou encore la vélodyssée, cet itinéraire qui longe le littoral atlantique. Notre parcours vous dévoilera tous les secrets de la ville.



## La Soulacaise

+33 5 56 09 86 61  
<https://www.medoc-atlantique.com/>

57.8 km  
📍 SOULAC-SUR-MER



Bienvenue sur la commune de Soulac-sur-Mer connue pour sa basilique classée à l'UNESCO et son Village Ancien lui conférant l'appellation de « Ville aux 500 villas ». Ville côtière romaine, port fluvial anglais, sanctuaire religieux, ville étape sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle, Soulac trouve sa physionomie moderne au milieu du 19<sup>e</sup> siècle. Cette balade pédestre vous fera voyager à travers le temps et à travers l'histoire de Soulac...



## Rue de la plage

57.8 km  
📍 SOULAC-SUR-MER



Entre restaurants, bars, glaciers, marché, fête foraine, boutiques d'articles de plage, prêt à porter et cie, il est impossible de s'ennuyer dans cette rue devenue incontournable à Soulac !



## La Verdonnaise

+33 5 56 09 86 61

61.7 km  
📍 LE VERDON-SUR-MER



De l'estuaire de la Gironde à l'Océan Atlantique, cet itinéraire est une balade nature idéale en famille au Verdon sur Mer. Situé à quelques kilomètres de Soulac-sur-Mer, ce parcours offre une diversité de paysages : forêts de pins maritimes, marais ... L'itinéraire que nous vous proposons emprunte plusieurs types de voies : des rues en centre-ville, une piste cyclable, une route forestière et un chemin forestier en calcaire. Il n'y a donc pas de balisage continu sur l'ensemble de la balade, mais les cheminements sont logiques et le descriptif de l'itinéraire suffira pour vous orienter.

# Mes recommandations (suite)

À voir, à faire à Médoc Atlantique

Découvrir

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE  
[WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM](http://WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM)

MÉDOC  
ATLANTIQUE  
TOURISME



## La Vélodyssée - De la Pointe de Grave à Lacanau Océan

+33 5 56 52 61 40

<https://www.gironde-tourisme.fr/>

62.0 km  
LE VERDON-SUR-MER



De Soulac à Lacanau, suivez les superbes pistes cyclables ombragées du littoral aquitain jusqu'au bassin d'Arcachon. Parcourez la Pointe Médoc, un territoire aux multiples facettes, selon que l'on sillonne la côte ouest ou l'estuaire et le vignoble. Ce tronçon d'itinéraire vous invite à découvrir entre autres le charme des villas anciennes de Soulac-sur-Mer, les odeurs des forêts de pins, les lacs d'eau douce médocains, l'étang de Cousseau, Lacanau-Océan... De grands espaces de réserves naturelles et de plages océanes...



## Marais du Conseiller

+33 5 56 09 65 57

<http://www.curuma.org>

62.4 km  
LE VERDON-SUR-MER



Les marais du Conseiller s'étendent à perte de vue, sur plus de 600 ha. Entre bassins salés, autrefois utilisés pour la production de sel et aujourd'hui pour la production de gambas et d'huîtres, et prairies humides où pâturent vaches et chevaux comme dans une petite Camargue, ils offrent des paysages très ouverts avec peu de haies et d'arbres. L'eau y est omniprésente, dans de grands bassins ou de petites mares, emprisonnée entre les chenaux ou s'étalant librement dans les prairies. Situé sur le tracé migratoire invisible des oiseaux, le marais est d'une très grande diversité floristique et faunistique.



## Marais de Neyran

+33 5 56 09 61 78

62.4 km  
LE VERDON-SUR-MER



Abordez l'Estuaire de la Gironde et le phénomène des migrations (poissons et oiseaux). En bordure d'Estuaire, sur les terres basses de la pointe de Grave, ces marais abritent des espèces animales et végétales d'une exceptionnelle richesse.



## Dune Saint-Nicolas

+33 5 56 09 65 57

15 route de Soulac

<http://www.curuma.org>

62.4 km  
LE VERDON-SUR-MER



La fin des terres médocaines abrite un milieu naturel très riche et très varié. A deux pas des plages océanes fréquentées, la dune saint Nicolas offre une très belle plage surveillée en été. Ce milieu d'une grande richesse écologique et des vues splendides sur le Phare de Cordouan, cache un autre phare celui de Saint Nicolas (non visitable). Le CPIE Médoc propose de prendre le temps de savourer autrement ce littoral grâce à un programme de visites sur le cordon dunaire en été.



## Marais du Logit

+33 5 56 09 65 57

<http://www.curuma.org>

64.2 km  
LE VERDON-SUR-MER



Séparé de l'océan par la dune littorale, le marais du Logit est bordé par une forêt de chênes verts séculaires. La lisière ainsi créée augmente la richesse biologique de ce milieu à la fois doux et saumâtre. Dernière étape littorale avant l'Estuaire de la Gironde, le Logit est une halte privilégiée pour les oiseaux migrants. Ce milieu est un Espace Naturel Sensible très ouvert et étendu. Des visites guidées sont organisées autour de ce site par le CPIE Médoc. Programme auprès de vos Offices de Tourisme.



# Mes recommandations (suite)

À voir, à faire à Médoc Atlantique

Découvrir

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE  
[WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM](http://WWW.MEDOC-ATLANTIQUE.COM)



## Tracé jacquaire «Voie littorale» Le Verdon-sur-Mer- Soulac-sur-Mer

+33 5 56 09 86 61

64.4 km  
LE VERDON-SUR-MER



Depuis la Pointe de Grave au Verdon-sur-Mer, porte du plus grand estuaire d'Europe, le chemin de Saint Jacques de Compostelle Voie du Littoral en Gironde commence ici. Arpentez ce chemin forestier pour rejoindre Soulac-sur-Mer en famille, en itinérance ou entre amis. Vue sur le phare de Cordouan, passage près des vestiges de bunkers du Mur de l'Atlantique et enfin village ancien de Soulac-sur-Mer sont au rendez-vous !



## La Pointe de Grave

+33 5 56 09 61 78  
<http://www.tourisme-leverdon.com>

64.7 km  
LE VERDON-SUR-MER



La Pointe de Grave constitue l'extrême nord du Médoc, entre Bordeaux et l'Océan Atlantique. Elle est située à l'embouchure de l'Estuaire de la Gironde, face à la ville de Royan. Cette configuration géographique unique en France lui confère un très grand intérêt ornithologique lors de la migration prénuptiale : l'effet "entonnoir" y concentre les oiseaux qui migrent le long de la côte et ceux qui, plus à l'intérieur, hésitent à traverser l'estuaire et en longent la rive jusqu'à son extrémité. Ces deux flux convergent alors au-dessus de la Pointe de Grave avant de traverser l'estuaire en direction de la Charente-Maritime et, au-delà, vers l'Europe du Nord et la Sibérie. La LPO Aquitaine y coordonne le suivi scientifique de la migration, effectué chaque année de mars à mai. Plus d'une centaine d'espèces y est observée sur les trois mois de suivi.

