

## Tourisme

**N'hésitez pas à aller regarder notre blog sur notre site internet.  
Il raconte toutes nos balades préférées dans la région.  
Une vraie mine d'information pour organiser votre séjour !**

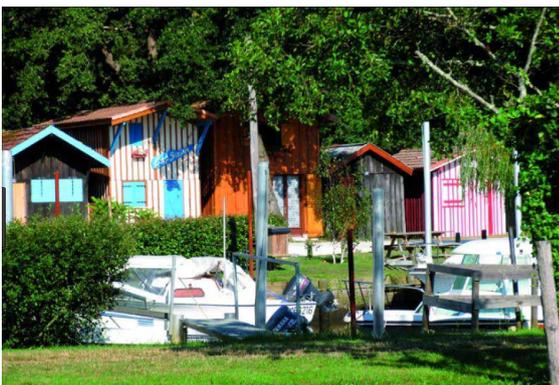
Type de vacances	Activité
<p style="text-align: center;"><b>Détente / Nature</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Balades au bord de la Leyre</b> (départ à pied de la maison)</li> <li>- <b>Balades / visites nature</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ la réserve ornithologique du Teich (et déjeuner à sa brasserie),</li> <li>✓ les domaines de Certes et de Graveyron à Audenge - visite guidée gratuite (avec dégustation d'huitres chez Baleste, au port d'Audenge)</li> <li>✓ les pré-salés à Arès</li> </ul> </li> <li>- <b>La dune du Pyla</b></li> <li>- Visite des <b>ports ostréicoles</b></li> <li>- <b>Baignade</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Plages du Bassin ou plages océanes</li> <li>✓ Les lacs : Sanguinet, Biscarosse, Hostens, Lacanau</li> </ul> </li> <li>- <b>Balade en bateau</b> sur le Bassin (et pourquoi pas la balade apéritive en catamaran ?)</li> <li>- Le <b>Cap Ferret</b> (le phare, le domaine des 44 hectares), à pied / vélo</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Loisir / Sportives</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Canoë</b> sur la Leyre (avec déjeuner à la rôtisserie)</li> <li>- <b>Vélo</b> : visite du delta de la Leyre (32 km, départ de la maison) avec escale baignade et déjeuner à la brasserie de la réserve ornithologique du Teich, tour du Bassin...</li> <li>- <b>Les bases nautiques</b> de Lacanau de Mios ou de Biscarosse (grosses structures), de Sanguinet (paddle, pirogue...)</li> <li>- <b>Acrobranche</b> à Mios</li> <li>- <b>Parapente</b></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Patrimoine</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arcachon</b> : la ville d'hiver, le petit aquarium (faune locale)</li> <li>- <u>Les villes</u> : <b>Bordeaux</b> (classée à l'UNESCO), <b>Blaye</b> (citadelle classée à l'UNESCO)</li> <li>- <u>Les villes médiévales</u> : <b>Saint Emilion</b> (classée à l'UNESCO), <b>Bazas</b> (cathédrale classée à l'UNESCO), <b>Sauveterre-de-Guyenne</b> (la bastide)</li> <li>- <u>Les châteaux</u> : <b>La Brède</b> (domaine de Montesquieu), <b>Mazères</b> (château de Roquetaillade), <b>Villandraut</b> (château), <b>La Sauve</b> (abbaye de la Sauve-Majeure, classée à l'UNESCO)...</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Gastronomiques</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dégustation d'<b>huitres</b> chez le producteur (cabanes à huitres)</li> <li>- <b>La cité du vin</b> (musée à Bordeaux)</li> <li>- <b>Les châteaux viticoles</b> de Pessac-Léognan, du Médoc (et sa route des vins), du libournais (Saint-Emilion et sa ville médiévale, Pomerol...), de sauternes, des graves...</li> <li>- <b>La route des vins</b> du Médoc</li> <li>- <b>L'esturgeonnière</b> du Teich</li> </ul>



## Le Port de Biganos

Tout petit port. Dégustation d'huîtres en haute saison touristique et le WE.

Débuter votre journée par la découverte de l'adorable petit port de Biganos (26 rue du Port, 33 380 Biganos), tellement coloré et bucolique!! A **15 minutes de voiture** de Mios.



## La Dune du Pyla

A 25 km, 25 minutes de Mios.

Envie de **grimper la Dune du Pyla**?

- Par le grand côté : les panneaux de circulation vous conduisent au parking au pied de la Dune (6€, moins de 2 heures : 4€). De Avril à Novembre, un escalier (160 marches) est mis en place. Au niveau du parking, vous trouverez aussi des boutiques de souvenir, des snacks et des WC. Nous vous recommandons fortement d'utiliser les escaliers si vous décidez de monter par ce côté. En effet, ils sont destinés à minimiser l'impact des promeneurs sur la Dune. De plus, si vous envisagiez de monter par un des passages parallèles, tenez compte du fait que ces passages sont beaucoup plus raides!!!
- Par le petit côté : vous pouvez aussi vous garer gratuitement à proximité du restaurant « La Corniche » (46 Avenue Louis Gaume, 33 115 Pyla-sur-mer). A partir de là, 2 possibilités :
  - ✓ Vous prenez par la droite, descendez les escaliers et vous retrouvez au pied de la dune, du côté de la plage. Il faut alors monter pour atteindre le sommet !!
  - ✓ Vous prenez par la gauche, c'est un accès confidentiel, par un portail que l'on peut contourner. Il n'y a pas d'escaliers, mais vous partez de plus haut et la pente est moins raide.

Vous êtes présents le 14 Juillet ou le 15 Août? Pourquoi ne pas regarder les feux d'artifice du haut de la Dune du Pyla?

Vous verrez tous les feux du bassin!!



Les escaliers



Passage par la Corniche



## Arcachon

A 25 km, 25 minutes de Mios.



La ville d'Arcachon est **divisée en 4 parties** : la ville d'été, de printemps, d'automne et d'hiver. La **ville d'hiver** est une beauté architecturale!! Visitez-la à pied ou en prenant le petit train touristique. Pour la visite à pied, demandez-moi un plan. Vous pouvez aussi vous référer aux explications sur le site internet de l'office de tourisme (<https://www.gironde-tourisme.fr/itineraires/arcachon-boucle-de-la-ville-dhiver>).

Pour plus de renseignements, vous trouverez **l'office de tourisme** à droite en sortant de la gare.



Le **petit train** vous fera visiter la **ville d'Hiver** : départ de l'office de tourisme (Esplanade Georges Pompidou, paiement au chauffeur du petit train, et le temps des travaux de l'office de tourisme, devant le garage Renault) durée 40 minutes :  
 - du 4 Février au 5 Mars : à 11h et 14h30  
 - Avril - Mai - Juin - Septembre - Octobre : 14h30  
 - Juillet et Août : 12h, 14h, 15h, 16h, 17h, 18h

⚠ : places limitées!!

Par temps de pluie 💧

Circuit panoramique : D'avril à la fin des vacances de la Toussaint, tous les jours à 10h45.

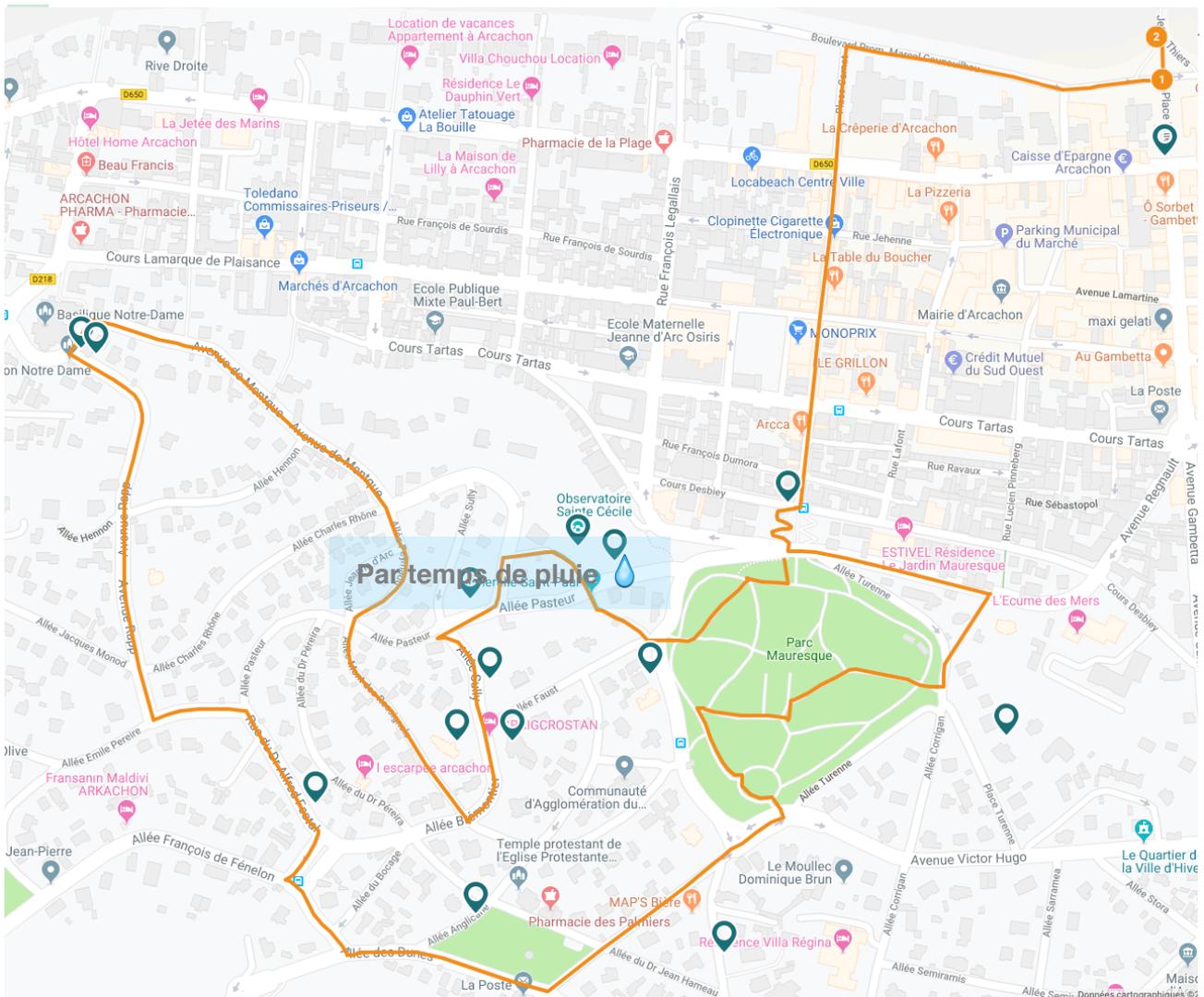
N'hésitez pas à participer à une des **visites guidées proposées par l'office du tourisme** (payantes entre 5 et 7 €, sur réservation) :

- La ville d'Hiver
- Excursion en forêt, le Parc Mauresque, le Banc de sable de Pereire
- La source des abbatiales (visite de l'entreprise), la criée d'Arcachon
- ...

Si vous passez la journée à Arcachon, pourquoi ne pas **faire la sieste** dans le **parc Mauresque**, avant la visite de la ville d'hiver. Il est magnifique et comme il est dans les hauteurs de la ville, dans la ville d'hiver, il y a souvent un petit vent bien rafraichissant (présence de WC publics gratuits).

Voici un **parcours** proposé par l'office de tourisme d'Arcachon : il commence en ville d'été jetée Thiers, longe un peu le Bassin, traverse quelques rues commerçantes, puis vous conduit au pied du parc Mauresque. Pour monter, vous pouvez prendre les escaliers ou bien l'ascenseur. La promenade continue dans le Parc Mauresque, puis dans la ville d'hiver, passe par la passerelle qui conduit à l'observatoire Sainte Cécile.

N'hésitez pas à me demander un plan imprimé un peu plus gros et imprimé sur feuille A4 indépendante, ou à le charger à partir du site internet de l'Office du tourisme, ou de notre propre site.



En sortant du Parc Mauresque, passez par la passerelle et montez en haut de l'Observatoire Sainte Cécile.



Vous pouvez aussi faire un tour à l'aquarium d'Arcachon. Il est spécialisé dans les espèces locales (aquarium de petite dimension).



N'hésitez pas à faire un **tour en bateau** (jetée Thiers), autour de l'île aux oiseaux. Ouvert tous les jours, toute l'année.

Vous trouverez des cabanes de tous les organisateurs de croisière au début de la jetée Thiers (vous aurez la possibilité de choisir parmi les nombreux choix proposés). Prenez les tickets de préférence le matin pour avoir le choix des horaires. Vous pouvez aussi les acheter sur internet.

Le choix est vaste (<https://www.bateliers-arcachon.com>) :

- embarquement : Arcachon, Le Moulleau, Cap Ferret, Le Canon (mais aussi Andernos)
- croisières de durée de 1h30 à 3h00,
- croisière en maxi catamaran à voile avec apéritif (huitres, moules, pâté, planteur, vins, jus de fruits et sodas) - tel : 06 80 66 06 68,
- croisière repas
- balade au coucher du soleil
- journée au Banc d'Arguin
- croisière spécial feu d'artifice le 14 Juillet, le 15 Août
- 1/2 journée de pêche dans le Bassin

Plusieurs possibilités pour **se garer** :

1. De la 2<sup>de</sup> semaine de Juillet à la 3<sup>ème</sup> d'Août : utilisez le parking Relai, avec une navette qui vous amène gratuitement en centre ville, de 9h00 à 20h30, avec des fréquences de 15 ou 30 minutes,
 

ou,
2. Allez en direction du Lycée Grand Air (av. du Dr Lorentz Monod), dans la ville d'hiver. Si vous trouvez de la place en chemin, n'hésitez pas à vous garer (comme par exemple dans l'avenue Michel Montaigne, ou Victor Hugo). Vous êtes alors à 10 minutes à pied de la jetée Thiers. Profitez-en pour visiter la ville d'hiver.
 

ou,
3. Garez-vous au parking de la gare (c'est un peu plus cher...).



## Le Cap Ferret, le Village de l'Herbe

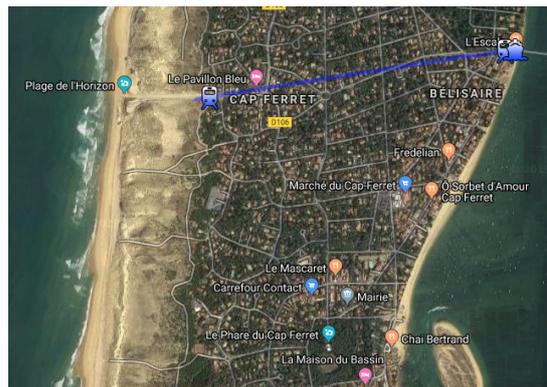
Envie de visiter le Cap Ferret? A 56 km, 1 heure de circulation fluide de Mios.

En pleine saison, en raison des embouteillages, n'hésitez pas à prendre **la navette maritime** Arcachon / Cap Ferret (tous les jours, horaires : <http://www.bateliers-arcachon.com>). Dans ce cas, plusieurs possibilités :

1. vous pouvez amener vos vélos avec vous (5 € pour la traversée), ou
2. vous pouvez louer des vélos / vélos électriques (par exemple Jetée Bélisaire, au niveau du débarcadère) pour visiter le village du Cap Ferret, ou les villages ostréicoles tels que l'Herbe. Le chemin vers la pointe du Cap Ferret est praticable, mais non recommandé par l'Office du Tourisme,... ou
3. vous circulez à pied. Vous pouvez aller à pied au phare, dans le domaine des 44 hectares, sur les plages du littoral, mais aussi à une des nombreuses cabanes ostréicoles pour déguster des huitres...

Pourquoi ne pas **coupler un tour en bateau sur le bassin et la traversée** d'Arcachon vers le Cap Ferret? En effet, certains batelier vous embarquent jetée Thiers à Arcachon, font un circuit sur le Bassin et vous laissent au Cap Ferret le temps que vous souhaitez (3, 4 heures...) avant de venir vous rechercher (renseignez-vous au niveau des cabanes de la jetée Thiers). Pas pendant la très haute saison touristique.

Le **petit train** (juste à droite de la jetée Bellisaire) de début avril à début Novembre (voir les horaires <http://www.petittrain-capferret.com>, ou 05 56 60 60 20 ou 06 13 21 86 73)



En **montant en haut du phare**, vous aurez une vue panoramique avec en point de mire la dune du Pyla, de l'autre côté du bassin! A ne pas manquer!!

Aller découvrir le mignon petit **village ostréicole de l'Herbe**. Ce sera une autre occasion de déguster les huitres du Bassin. Les différentes cabanes proposent des huitres élevées à différents endroits du Bassin, et donc avec des saveurs différentes, d'où l'intérêt d'en déguster dans différents endroits. Ne vous privez pas !!



Continuez la visite du village de l'Herbe par la découverte de la Chapelle de la Villa Algérienne, au bord de l'eau.

Poursuivez votre ballade jusqu'aux villages du Canon et de Pirailan...

## Balades et balades découverte organisées

- **La réserve ornithologique du Teich** est ouverte 364 jours / an (sauf le 25 Décembre):



Tarif visite guidée : 12 € (réduit 8€),  
visite libre : 9 € (réduit 6,80 €).

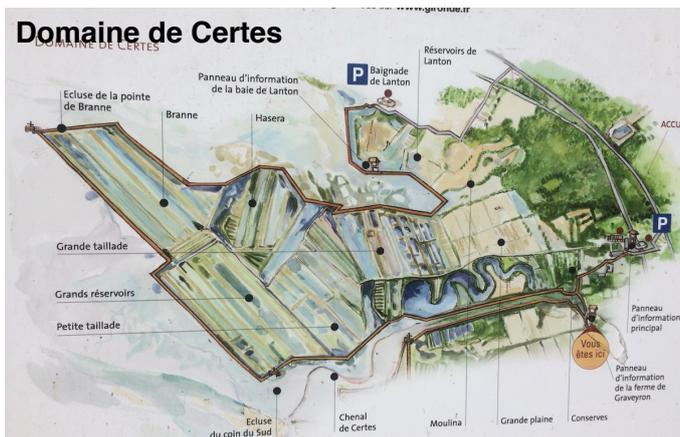
Pour voir des oiseaux, rendez-vous à la réserve un peu avant la marée haute (environ 1h30). Les oiseaux sont aussi nombreux à l'aube et au crépuscule.

Il faut environ 3h30 pour parcourir la réserve. Vous pouvez louer des jumelles puissantes à l'accueil (indispensable pour apercevoir les oiseaux!!).

- 110 hectares de boisements, roselières, prairies, marais maritimes et lagunes. Cette diversité d'habitats naturels conditionne la présence d'un grand nombre d'espèces d'oiseaux qui vont naturellement utiliser les lieux de manière permanente ou temporaire. Les oiseaux sont ici strictement sauvages, et adoptent des comportements identiques à ceux qu'ils ont en dehors de la réserve. Ils ne sont ni nourris artificiellement ni maintenus en semi captivité.
- Visite à pied, le long d'un sentier en boucle de 6 Km. 20 cabanes d'observation fermées et 4 points de vue surélevés ponctuent le sentier. Des toilettes avec point d'eau potable sont installées à l'entrée et au premier tiers du sentier.
- Pour les **visites organisées**, voir le site du Parc Naturel Régional de la forêt des Landes de Gascogne et aussi la documentation mise à votre disposition dans le salon :

<http://www.parc-landes-de-gascogne.fr>

- **Les domaines de Certes et Graveyron** sont d'ancien marais salant qui sont maintenant de vastes domaines piscicoles, appartenant au Conservatoire du littoral et gérés par le Conseil Général. Un des Espaces Naturels Sensibles majeurs en Gironde:
  - Parking au Château de Certes (Audenge, 47 av. de Certes).
  - Domaine de Certes, 14 km, 4h30. Domaine de Graveyron, 6 km, 2h00. Les 2 domaines se rejoignent au Château de Certes.
  - ⚠ Attention circuits très exposés!!!



- **Promenade dans le delta de l'Eyre** à côté du parc ornithologique au Teich :
  - Voir le TopoGuides « Autour du Bassin d'Arcachon... à pied » p18.
  - N'hésitez pas à prendre une photo du parcours et des explications, de façon à laisser le guide pour les autres hôtes.
  
- **MIOS - Promenade le long de la Leyre** (en partant à pied de la maison) :
  - En sortant de la maison, prenez à gauche. Tournez à droite dans la première rue, puis allez tout droit : traversez la route principale, ne suivez pas la route, suivez le chemin qui va dans la forêt, traversez la piste cyclable.
  - Au chemin en terre, tournez à droite, et prenez le second chemin sur votre gauche. Continuez, vous rejoignez la berge de la Leyre.
  - Marchez le long de la Leyre, sur la rive droite.
  - Continuer tout droit.
  - Marchez jusqu'au prochain, pont, le pont de Lamothe.
  - Revenir par le même chemin.
  
- **Les prés salés de Arès** : Entre Jane de Boy à Claouey et le port ostréicole d'Arès, plus de 350 hectares forment la Réserve Naturelle Nationale des Prés Salés d'Arès-Lège :



- Avec des allures de savane en été et de forêt en hiver, les Prés Salés changent d'aspect au gré des saisons. Pour profiter du côté nature du Bassin, partez à la découverte des nombreuses espèces d'oiseaux mais aussi de toute la faune et la flore !
  - Vous pourrez accéder aux Prés Salés de deux façons. Depuis le port d'Arès ou sur le chemin de Lège.
  - Partez sillonner à pied ce joli coin de nature totalement préservé. Aux endroits laissés libres par la marée descendante, recherchez les salicornes au petit gout salé.
  - Ouvrez grand les yeux pour tenter d'apercevoir les lézards qui se fondent dans l'herbe.
  - En marchant un peu, vous tomberez sur la plage sauvage de Graveyron, seule plage d'Audenge.
  - C'est le moment idéal pour une pause baignade ou pour un pique-nique !
  - Depuis la plage, le panorama sur tout le Bassin en vaut le détour !
  - Pour plus d'informations, contactez l'Office de Tourisme d'Arès.
- 
- **Promenade sur les plages, le long du Bassin** : Vous pouvez marcher en continue la plage centrale d'Arcachon jusqu'aux plages du pyla, en passant par la plage Pereire, la plage du Mouleau...

## Quelques musées

Par temps de pluie 

- **La maison de l'huitre à Gujan Mestras, Port de Larros** : allez visiter le musée de l'huitre, ou bien faire une visite guidée du port de Larros :
  - Le musée de l'huitre : un film, une visite guidée des différentes salles, la découverte du parcours extérieur en toute autonomie.
  - Le port de Larros :
    - Le Port de Larros est l'un des 7 ports emblématiques de Gujan-Mestras !
    - Entre cabanes pittoresques, chantiers navals, bateaux traditionnels, coquilles d'huîtres ici et là, vous êtes tout simplement ailleurs!
    - Visite guidée pour les groupes (minimum 10 personnes), ou en famille, entre amis avec un audioguide, en location à l'accueil de la Maison de l'Huitre.
    - Visite audio-guidée toute l'année.
    - Tarif : 2,50 € l'audioguide.
  
- **Le musée de l'hydravion à Biscarosse** : De Biscarosse à New-York, embarquez pour un vol à travers les époques et l'univers de l'hydravation.

Situé sur le lieu mythique de l'ancienne base Latécoère, le Musée de l'Hydravation, au label "Musée de France", raconte l'histoire des hydravions depuis les précurseurs sur leurs étranges machines jusqu'aux appareils actuels du monde entier. Il propose à ses visiteurs d'entrer dans la légende, celle des vols transatlantiques vers New-York ou Fort-de-France, à l'âge d'or de l'hydravation.
  
- **Le musée des papillons à Sanguinet**
  
- **L'esturgeonnière au Teich** : Découvrez les secrets de l'esturgeonnière. Activité insolite sur le Bassin d'Arcachon, la pisciculture vous propose une visite originale par un guide local qui vous entraînera dans l'univers de Perlita, à la découverte des secrets de fabrication du caviar ! Pendant 1h30, laissez-vous guider sur le site de production où vous découvrirez l'histoire de L'Esturgeonnière et les techniques d'élevage des esturgeons (espèce *Acipenser Baeri*) destinés à la production de caviar d'Aquitaine. La visite est suivie d'une dégustation en toute convivialité du caviar Perlita, de différents affinages.

Tarif : 28 € / personne (12 personnes maximum)  
Durée de la visite : 1h30 (possibilité d'acheter votre caviar en fin de visite).  
Les visites s'organisent de Mars à Septembre.  
Attention, réception des visiteurs UNIQUEMENT sur rendez-vous, n'oubliez pas de planifier votre venue !

**MAIS AUSSI...****Visites guidées :**

- Valérie SUTRA guide conférencière - De La Teste de Buch au Pyla, à pied, à vélo... Voir le site « <https://www.visitebassindarcachon.fr/programme-visites-guidees/> »
- Arès : Alexandre guide de l'OT (pêche à pied, photo, champignons...) le « meilleur » du Bassin!!!
- Démonstration de gemmage : les mardis et jeudis à 10h00 - Réservation obligatoire avec billetterie en ligne de l'office de tourisme de Sanguinet. Organisé par le conservatoire des Landes de Sanguinet.
- Office du tourisme de Bordeaux
- Office du tourisme de Saint Emilion

**Pescatourisme :**

- Vous embarquez avec un ostréiculteur pour le temps d'une marée (environ 6 heures). Sur place, pendant qu'il travaille vous pouvez soit l'aider, soit vous promener (pensez à prendre de vieilles chaussures qui ne craignent pas l'eau). Dégustation d'huitres sur le retour.
- Pensez à prendre un chapeau, de la crème solaire, de l'eau. Vous devez supporter un peu de vent et de vagues, et être capables d'utiliser une échelle de bateau.
- Contact : "Cap au Large" au port de La Hume (05 56 66 18 12, Sophie et Sébastien Duffaut). Horaires en pleine saison : 9h00 - 22h00.
- Les horaires dépendent des marées.

- **Location de bateau au port du Teich** + Visite guidée avec balade en canoë 10 personnes par le parc ornithologique du Teich.

- **La Ferme exotique à Cadaujac** : parc animalier et de loisir.

- **La Thalasso à Arcachon** :

Par temps de pluie 

Le centre de Thalasso Thalazur offre plusieurs possibilité à des prix abordables. Allez profiter de l'espace marin (inclus sauna, hammam) sans rendez-vous :

Accès classique à 29 € :

du lundi au samedi : 12h-14h ou 16h30-19h30, dimanche : 14h-18h

Accès privilège à 36€ à la demie-journée :

9h-13h ou 14h-19h30, dimanche : 9h-12h30

Vous avez bien sûr la possibilité de réserver des soins (05 57 72 06 66).

- **Gypsy Jazz festival à Salles** : un WE à mi-Août (sur 2 jours)

- **Festival de Jazz à Andernos** : le dernier WE de Juillet (sur 3 jours)

- **Braderie d'Arcachon et du Cap Ferret** : dernier WE d'Août

- **Andernos : rencontre de l'huitre du Bassin d'Arcachon et des vins de l'Entre-deux-Mers** : le 1er samedi du mois de Décembre.

Dégustation d'huitres et de tapas, chants marins, concerts, bandas, défilé de gréements traditionnels, expositions d'artistes et feu d'artifice. - **10h à 20h**, au port ostréicole - Accès libre. Renseignements au 05.56.82.02.95

## Le sport / La baignade / Pour les plus jeunes

### Les plages / La baignade

#### Les plages de la Leyre les plus proches à Mios :

##### - La plage de Saint Brice :

- A 1,2 km, soit 5 minutes en vélo ou 15 minutes de marche, vous avez accès à l'aire de « Saint Brice » une plage préservée sur la Leyre peu fréquentée.
- En sortant de la maison, prenez à gauche, puis au bout de l'allée, à droite. Traversez la route et continuer tout droit.
- L'objectif est d'aller toujours tout droit:
  - Lorsque la route tourne à droite, continuer tout droit dans la forêt.
  - Traversez la piste cyclable goudronnée et continuez toujours tout droit.
  - Au niveau de la piste non-goudronnée que vous rencontrez, continuez tout droit (à gauche, c'est un accès à une maison, prenez un petit bout de piste et tournez de suite à gauche pour continuer tout droit en direction de la Leyre).

##### - La plage du pont de Mios :

- C'est notre lieu privilégié pour nous rafraichir un peu les fins d'après-midi d'été.
- A 1,2 km, soit 5 minutes en vélo ou 15 minutes de marche, vous avez accès à la plage à proximité de la rôtisserie.
- En sortant de la maison, prenez à droite, puis tout droit. Traversez la route, prenez à gauche puis à droite en longeant la rôtisserie.

##### - La plage du Parc Birabeille :

- Allez en direction de Biganos. Après le bourg de Mios, tournez à gauche devant la poste et roulez jusqu'à la Leyre.
- C'est l'accès privilégié pour les familles.

#### Les autres plages :

Plages accessibles aux enfants	Les plages océanes avec des vagues
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arcachon : Arcachon centre, Perreire, Le Moulleau</li> <li>- Gujan Mestras : Plage de la Hume</li> <li>- Les lacs :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazaux (La Teste de Buch - 30 km) / Sanguinet (18 km)</li> <li>- Biscarosse (30 km),</li> <li>- Hostens (30 km, après Belin-Beliet)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lège : Le grand Crohot</li> <li>- Le Pyla : Le Petit Nice (accès facile), La Salie Nord et Sud</li> <li>- Biscarosse</li> </ul>

Les plages à l'intérieur du Bassin présentent peu de vagues. Plus on sort du Bassin et plus on s'écarte du Banc d'Arguin, plus les vagues sont importantes.

## ⚠ Baines

Une baie est une grande piscine naturelle sculptée par le transit du sable en bord de plage. Elle s'ouvre sur la pleine mer à l'une de ses extrémités, souvent au sud. « À vue d'œil, c'est une zone d'eau très calme, protégée des vagues de l'Océan par un banc de sable. En fait, il s'agit d'une dépression entre le banc de sable et la côte ». Le dénivelé peut être sensible, avec un fond de baie à 2 ou 3 mètres sous le sommet du banc de sable.

Le péril s'installe sur la moitié du cycle de la marée, à savoir les trois dernières heures du descendant et les trois premières du montant (donc autour de la marée basse). Dans ces instants-là, les vagues déferlent par-dessus le banc de sable et remplissent la baie. Celle-ci se vide épisodiquement par son unique chenal, profond et étroit. Un fort courant latéral naît alors dans la baie et emprunte ce chenal en s'incurvant vers le large.

Deux catégories de baigneurs s'y retrouvent piégés. Ceux qui barbotent dans la baie et ceux qui nagent en fond de baignade, sur la trajectoire des masses d'eau qui sont expulsées de la baie vers le large.

### **Le bassin de baignade d'Audenge :**

Le bassin de baignade d'Audenge, situé à l'entrée du port, est une retenue d'eau de mer qui prend la forme d'une piscine extérieure à 3 bassins de niveaux différents pour petits et grands.

Le long de ces bassins, les visiteurs pourront profiter d'espaces de sable, d'herbe ou d'un caillebotis en bois pour leur détente.

Pour les enfants, une aire de jeux aménagée leur permettra de se dépenser et de s'amuser en toute sécurité.

Enfin pour tous ceux qui le souhaitent, en famille ou seul à partir de 15 ans, retrouvez tout un programme d'activités ludiques et sportives avec CAP 33 en juillet-août.



La baignade y est surveillée du 1er juillet au 31 août par un maître-nageur sauveteur.

## Les activités sportives

### **Le canoë :**

A Mios (allée de la plage) : « T sur l'Eyre » :

- Choisissez votre activité : une demi-journée, une journée entière, du canoë, ou du kayak...
- Contactez-« T sur l'Eyre » pour réserver (la réservation est obligatoire...)
- Allez à la base canoë de Mios
- Une navette gratuite vous amènera au point de départ : Belin-Beliet, pour une descente à la journée, ou Salles, pour une demi-journée.

- Grimpez dans votre canoë et profitez de la nature et de votre descente sur la Leyre en toute autonomie.
- Débarquez à Mios, où vous retrouverez votre voiture et vos affaires. Si vous avez un petit creux, vous apprécierez aussi leur snack avec des produits bio et locaux.

Contact : 06 33 08 20 86

Tarifs 2018	En canoë	En kayak	Pour les enfant < 12 ans (assis au milieu et non-pagayeur)
Pour la journée	18 €	20 €	8€ par enfant
Pour la matinée	14 €	16 €	
Pour l'après midi	15 €	17 €	

Pour les groupes : prix dégressifs à partir de 5 bateaux.

### **Le paddle :**

« Eco-Plaisance du Delta » : Découvrez la Leyre en paddle, idéal pour observer la nature et s'initier à ce sport ludique ; plusieurs circuits au départ du port du Teich ; tous niveaux ; location possible à tous moments de la journée.

ECO PLAISANCE DU DELTA (possibilité aussi de location de bateaux électrique)

Port du Teich

33 470 Le Teich

Téléphone : 07 87 51 89 50

Email : [ecoplaisancedudelta@orange.fr](mailto:ecoplaisancedudelta@orange.fr)

### **L'Acrobranche :**

« T en Leyre » : 13 parcours dans les arbres, 1 000 m de tyroliennes!!

Téléphone : 06 33 08 20 86, en été, la réservation est conseillée...

Ouvert de Avril à Novembre (vérifier sur le site internet du parc) :

- Tous les jours en Juillet, Août et vacances scolaires.
- Le mercredi et les WE hors vacances scolaires.
- De 10 h à 19 h.

### **Le vélo :**

Vous pouvez très facilement louer des vélos à l'office de tourisme Coeur de Bassin, bureau de Mios.

Numéro de l'office de tourisme de Mios : 05 57 70 67 56.

Besoin de suggestions de balades? N'hésitez pas à nous demander, Patrick en particulier sera ravi de vous expliquer des parcours sympathiques!

En voici quelques-uns :

1. **Aller - retour vers le delta de la Leyre**, au niveau du parc ornithologique du Teich : 32 km. Aucun dénivelé.
2. **Tour du Bassin à vélo** : train à Biganos -> Arcachon, traversée en bateau Arcachon jetée Thiers -> Cap Ferret, puis piste cyclable retour à la gare de Biganos : 44 km. Rallongez un peu en prenant le temps de visiter la pointe du Cap Ferret et le domaine des 44 hectares. Petit dénivelé au niveau de la presqu'île.
3. **Dune du pyla** à partir du Teich (parking à la réserve ornithologique du Teich), vélo en piste cyclable ->, puis retour par la même route.
4. **Le Belvédère à Mios**, suivre flèche à partir de l'accrobranche (3 à 4 km de la maison). Le circuit longe la Leyre.

N'hésitez pas à nous demander nos livres présentant des balades à pied ou à vélo pour faire des photos des propositions.

### **Le cheval** :

Vous êtes débutants ?	Vous êtes confirmés ?
<p>Vous souhaitez faire une balade encadrée en pleine nature, dans le delta de la Leyre?</p> <p>Une adresse à proximité : « Villetorte Loisirs », 30 rue du Pont neuf, 33 470 Le Teich, (1 heure, 20 € en 2019).</p> <p>Téléphone : 05 56 22 66 80</p>	<p>Situé au 47 Avenue du Général de Gaule à Mios, le centre équestre vous accueille tous les jours au sein d'une infrastructure complète allant du manège couvert à une carrière arrosée. Quatre enseignants diplômés d'Etat seront à votre écoute et vous proposeront des cours mais encore des promenades pour tous.</p> <p>05.56.26.43.60 ou au 06.61.18.43.60</p>

### **Le tennis** :

Le tennis club de Mios propose durant la période estivale des cartes vacances.

Les clés des courts sont à retirer auprès de l'Auto-école Bernard BORDAS :  
06.20.53.32.89.

## **Les Parcs de loisir**

### **Base de loisir « Lake City » et Aquapark (se jouxtent)** :

Base de loisirs centrée sur la pratique **des sports de glisse nautique**, située à Lacanau de Mios, en bordure de l'A63 (sortie 23).

Dans un cadre unique qui s'étend sur plus de 12 hectares, grands et petits (à partir de 4 ans) pourront découvrir les joies de la glisse.

Encadrés par des moniteurs diplômés d'état, débutants comme chevronnés pourront pratiquer **ski nautique, wakeboard, wakeskate ou kneeboard** en toute sécurité, avec du matériel adapté, grâce aux deux téléskis :

- Un petit, qui fait un aller-retour sur 160 m, idéal pour débiter ou se perfectionner avec le coaching d'un moniteur qualifié
- Un grand, avec 6 pylônes, qui fait le tour du lac, permettant de tracter 9 personnes en simultané sur un parcours de 760 m

« Lake City », c'est également la possibilité de pratiquer le **paddle**, de profiter des installations de l'**aquapark** (jeux nautiques), de se restaurer et se rafraîchir, mais également de profiter des bienfaits proposés par « **La Cabane Zen** » (hammam, jacuzzi, soins du corps, massages, aromathérapie).

108, Route du Barp 33380 Mios

Tel : 06 40 65 11 71

Mail : [contact@lakecity.fr](mailto:contact@lakecity.fr)

Site : <http://lakecity.fr/>



### Aquapark - MIOS

Accessible pour petits ( à partir de 8 ans accompagné d'un adulte) et grands venez découvrir le tout nouveau parcours de structures gonflables. Trampolines, pont de Tarzan, géant mur etc...

Venez relever vos propres défis sur ce tout nouveau parcours ! Rigolades assurées !

Tarifs Aquapark 2018	Matin de 11h00 à 13 h00	Après-midi de 13h00 à 19h00
1 heure	7 €	8 €
2 heures	12 €	14 €
Demie-journée entière	-	19 €

### Yak'Océan. Activité sur les lacs à Sanguinet :

Ecole de pagaie, basée à Sanguinet, animée par des moniteurs diplômés d'état.

**Stand-up paddle** : Debout sur l'eau et propulsé à l'aide d'une pagaie, le stand up paddle est une excellente manière de découvrir les eaux calmes du lac de Sanguinet.

**Pirogue hawaïenne**: La pirogue hawaïenne monoplace, ou 3-4 places est une embarcation typique des archipels, composée d'une coque et d'un balancier, vous découvrirez une nouvelle façon de glisser sur l'eau.

Canoë-kayak : Partez à la découverte des plus beaux sites sur des embarcations stables accessibles à toute la famille.

**Wave rafting** : Venez découvrir le « raft des mer » sur les plages de Biscarrosse, une embarcation collective gonflable. C'est une activité d'équipe très ludique !

Vous partez à l'assaut de l'océan ! à genoux, muni d'une pagaie de canoë, accompagné d'un moniteur diplômé, vous affronterez les éléments tel un raft en rivière.

**Battle Archery** : C'est nouveau ! Découvrez le Battle Archery, un jeu d'adresse et de stratégie : Deux équipes s'affrontent pour être la première à faire tomber les 5 spots de la cible adverse ou simplement à éliminer les joueurs opposés avec les flèches, façon paintball. Paddle polo Cette activité combine le plaisir des sports d'équipe avec le Stand up paddle. 2 équipes de 3 joueurs avec un seul objectif, coordonner leurs efforts pour marquer le plus de but possible avec la pagaie polo qui permet de ramer mais aussi de prendre le ballon.

Contact :

Plage de Caton Ouest, Chemin de Sabas, Sanguinet  
+33 6 11 92 05 83

## Aquapark - BISCAROSSE



Installé depuis 14 ans sur le bord du lac de Port Maguide, ce sont les précurseurs des parc aquatiques gonflables en France ! Allez-y en famille ou entre amis vous amusez sur un parc dernière génération de structures gonflables ! Avec Waterjump, catapulte géante...

### Kid Parc

Ouvert à partir du 15  
Avril.  
<http://www.kidparc.com/>

### Parc la Coccinelle

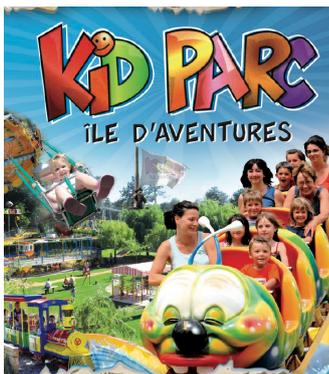
Animaux (biberon, mini ferme),  
attractions, spectacle de magie...

**Nous y avons passé  
d'excellentes journées avec mes  
petits neveux : le parc regorge  
d'animaux à caresser !!**

### Aqualand

Route des Lacs  
33470 GUJAN MESTRAS  
tel: 05.56.66.39.39  
fax: 05.56.66.42.84

Tarifs 2019 : 10 à 26 €



**Wakatipi :**

Le Parc Multi-Loisirs Wakatipi, Couvert et Climatisé, est situé à la Teste de Buch, à l'entrée d'Arcachon (à côté de TOTAL et du Mc Donald), tout près du Bassin des Loisirs de Gujan-Mestras. 06 77 51 49 93

Wakatipi propose de multiples jeux, loisirs et prestations pour tous :  
 - Fêtes d'ANNIVERSAIRES et BOUMS  
 - GARDERIE encadrée (durée 3h maximum, à partir de 4 ans) et animée.

**Les Zoos****Zoo du Bassin d'Arcachon**

Zoo du Bassin d'Arcachon  
 Route de Cazaux  
 33260 la Teste de Buch  
 Tél : 05 56 54 71 44  
 Fax : 05 56 54 14 02  
[zooland@orange.fr](mailto:zooland@orange.fr)

**Le zoo du Bassin d'Arcachon** est le plus grand Zoo d'Aquitaine.

Avec plus de 600 animaux, ses 22 hectares et 4 km de visite, le zoo vous fait découvrir des animaux extraordinaires en provenance des 5 continents : rhinocéros noirs, girafes, orang-outans, lions blancs ...

Le zoo participe à une dizaine de Programme d'Elevage Européen (EEP) qui visent à sauvegarder les espèces menacées.

**Zoo de Pessac**

Idéal pour partir en famille à la découverte du monde animal, le zoo de Bordeaux-Pessac abrite des animaux originaires des cinq continents.

Ouvert depuis 1976, le zoo de Bordeaux-Pessac a depuis toujours placé l'Afrique au cœur de ses activités.

Spectacles et animations ponctuent votre exploration du zoo de Bordeaux-Pessac.

**Lorsque j'habitais à Pessac, nous avons passé des journées mémorables avec mes petits neveux dans ce zoo qui respecte autant que possible l'environnement des animaux.**



## Ecomusée de Marquèze

### Un authentique quartier des Landes de Gascogne :

Parfois très éloignés des bourgs, c'est dans les quartiers que vivaient les habitants dans cette région au XIXe siècle. A Sabres, dans les Landes, au cœur de Parc naturel régional des Landes de Gascogne, ce quartier préserve et reconstitue fidèlement un cadre et un mode de vie spécifique aujourd'hui disparus.

### Un train historique, un voyage dans le temps :

Dès votre arrivée dans l'ancienne gare de Sabres, embarquez dans le train historique qui vous conduira au quartier de Marquèze. Les maisons traditionnelles, les animations et démonstrations de savoir-faire, les paysages et l'atmosphère unique du lieu vous transporteront pour un surprenant voyage au XIXe siècle. Attention aux horaires !!



### Un patrimoine d'une richesse exceptionnelle :

Des maisons à pans de bois, au mobilier, des animaux domestiques aux cultures mises en oeuvre, l'Écomusée de Marquèze abrite un patrimoine magnifiquement préservé et une collection d'objets d'époque méticuleusement collectés depuis plus de 40 ans qui lui valent aujourd'hui sont classés parmi les Musées de France.

### Des moments de convivialité et de partage :

Les fêtes et événements rythment le quartier tout au long de la saison et lui confèrent une ambiance unique. On aime s'y retrouver en famille ou entre amis, danser au son des musiques gasconnes, déguster le célèbre Pastis landais juste sorti du four, flâner le long de la rivière...



### Un terrain d'aventures aux confins de l'imaginaire :

Dans cet espace préservé de 25 hectares, les jeux de piste conduiront les plus jeunes à la rencontre des personnages fantastiques qui peuplaient l'ancienne lande. Les plus grands manipuleront des machines étranges qui réveilleront les souvenirs d'une société disparue.



### Un panorama historique :

L'écomusée c'est aussi le Pavillon de Marquèze qui héberge deux expositions. Elles vous plongeront dans l'histoire des Landes de Gascogne. Un pays atypique qui connaît depuis 200 ans des métamorphoses profondes : environnementales, sociales, culturelles et économiques.

## Visiter Bordeaux

Mios n'est qu'à 43 km de Bordeaux. Vous pouvez vous y rendre :

1. En **voiture** : 40 minutes du centre ville, parking pour la journée : 12 à 15 €
2. En **voiture** (30 minutes) jusqu'au **parking relai du tram** (arrêt « Bougnard » ; avenue Bougnard, 33 600 Pessac):
  - Des pass à la journée vous permettront de prendre en illimité les transports (tram, bus, bateau) pour 5 € par personne
  - Un pass pour le parking de la voiture et un trajet aller / retour en tram pour l'ensemble des passagers de la voiture à 4,50 €.
3. En 20 minutes de **train (liaison Biganos-Bordeaux)**. Biganos est situé à 7 minutes de voiture de Mios. Laissez votre voiture à la gare de Biganos et prenez le train, vous n'aurez pas à vous garer à Bordeaux et vous pourrez circuler aisément en ville grâce au tram.

Visite insolite : [visitez la ville en tuktuk](#) :

- Visites commentées de Bordeaux en 55 minutes. Les tuktuks 100% électriques sont très confortables, équipées de sièges chauffants en cuir et bâches latérales permettant des visites à l'abri des intempéries sans impacter une bonne visibilité.
- Chauffeur-accompagnateur trilingue (français / anglais / espagnol).
- Ouvert du 30 mars au 5 janvier 2020 de 10h à 18h (jusqu'à 19h dernier départ entre mi-juin et fin Août).
- A côté de l'office de tourisme.
- Tarif : Adulte 15€ / Enfant -12ans 10€ / Gratuit pour les enfants de -3ans (maxi 6 ?)



Visite insolite : choisissez une des [croisières sur la Garonne](#) :

(<https://www.bordeaux-tourisme.com/>)

1. **Bordeaux au fil de l'eau**, Croisière commentée à bord de l'Aquitania - 15 € :
  - ✓ **Navigation commentée** par un guide-conférencier (français / anglais) le long des façades des quais classées au Patrimoine Mondial, devant La Cité du Vin et l'emblématique pont Jacques Chaban-Delmas.
  - ✓ Déroulement de la croisière (20 à 150 personnes acceptées):
    - 15:00 - Embarquement au Ponton d'Honneur
    - 15:30 - Départ pour une heure et demi de croisière
    - 17:00 - Retour au Ponton d'Honneur
  - ✓ Ouverture (à vérifier sur le site internet) :
    - Janvier et Février : tous les samedis
    - Mars: tous les mercredis et samedis
    - Avril à octobre: tous les jours, et du 13 juillet au 18 août : départ supplémentaire à 17h30
    - Novembre: tous les samedis, 1er et 10
    - Décembre: tous les samedis



2. **Dîner croisière sur la Garonne** à bord du Sicambre - 58 € :

- ✓ Navigation commentée (français, anglais). Bordeaux by night... Depuis la place de la Bourse, longez les quais au fil du fleuve, franchissez le pont levant Jacques Chaban-Delmas, au pied de La Cité du Vin, puis poursuivez votre route au-delà du pont d'Aquitaine jusqu'au port de Bassens.
- ✓ Déroulement de la croisière (20 à 140 personnes acceptées):
  - 20h00 : Ponton Bordeaux River Cruise, embarquement à bord, verre d'accueil offert.
  - 20h30: départ du bateau pour 2h de navigation - Voir les menus proposés sur le site internet.
  - 22h30 : retour à quai.
- ✓ Ouverture : du mercredi au samedi de 20h30 à 23h selon calendrier.
- ✓ Avec le citypass bénéficiez de 25% de réduction

3. **Déjeuner croisière sur la Garonne** à bord du Sicambre - 55 ou 70€ selon le menu choisi (voir site internet) :

- ✓ Navigation non-commentée sur la Garonne : vous longerez le Pont de Pierre, passerez sous le Pont Chaban-Delmas, le Pont d'Aquitaine, découvrirez les zones portuaires de Bassens, et ferez demi-tour vers le Château Grattequina, avant de revenir à Bordeaux.
- ✓ Déroulement de la croisière (20 à 140 personnes acceptées):
  - 12h00 : embarquement à bord du bateau ponton Bordeaux River Cruise; verre d'accueil offert.
  - 12h30 : Départ pour une navigation de 2h00 - Voir les menus proposés sur le site internet
  - 15h00 : Débarquement des passagers au ponton Bordeaux River Cruise.
- ✓ Ouverture : Samedi & dimanche, selon le calendrier

4. **Croisière dégustation « La cité du vin »** à bord du Sicambre - 21 € :

- ✓ Navigation commentée. Accompagné d'un professionnel, vous dégusterez 2 vins représentatifs du vignoble bordelais.
- ✓ Sous le regard bienveillant de La Cité du Vin et de son architecture troublante et iconique, embarquez pour une croisière dégustation au fil du fleuve Garonne, à la découverte de la ville de Bordeaux et de son Port de la Lune. Ses somptueuses façades du XVIIIe siècle, ses larges quais appelant à la balade et à la flânerie, son très fréquenté Miroir d'eau... Passage du pont levant Jacques Chaban-Delmas puis du pont d'Aquitaine et demi-tour après le village de Lormont, au large de la zone portuaire de Bassens.
- ✓ Déroulement de la croisière (20 à 150 personnes acceptées):
  - 16h15 : embarquement au ponton de La Cité du Vin, 150 quai de Bacalan.
  - 16h30 : départ pour 1h30 de sur la Garonne - Dégustation de 2 vins animée par un professionnel
  - 18h : retour à quai.

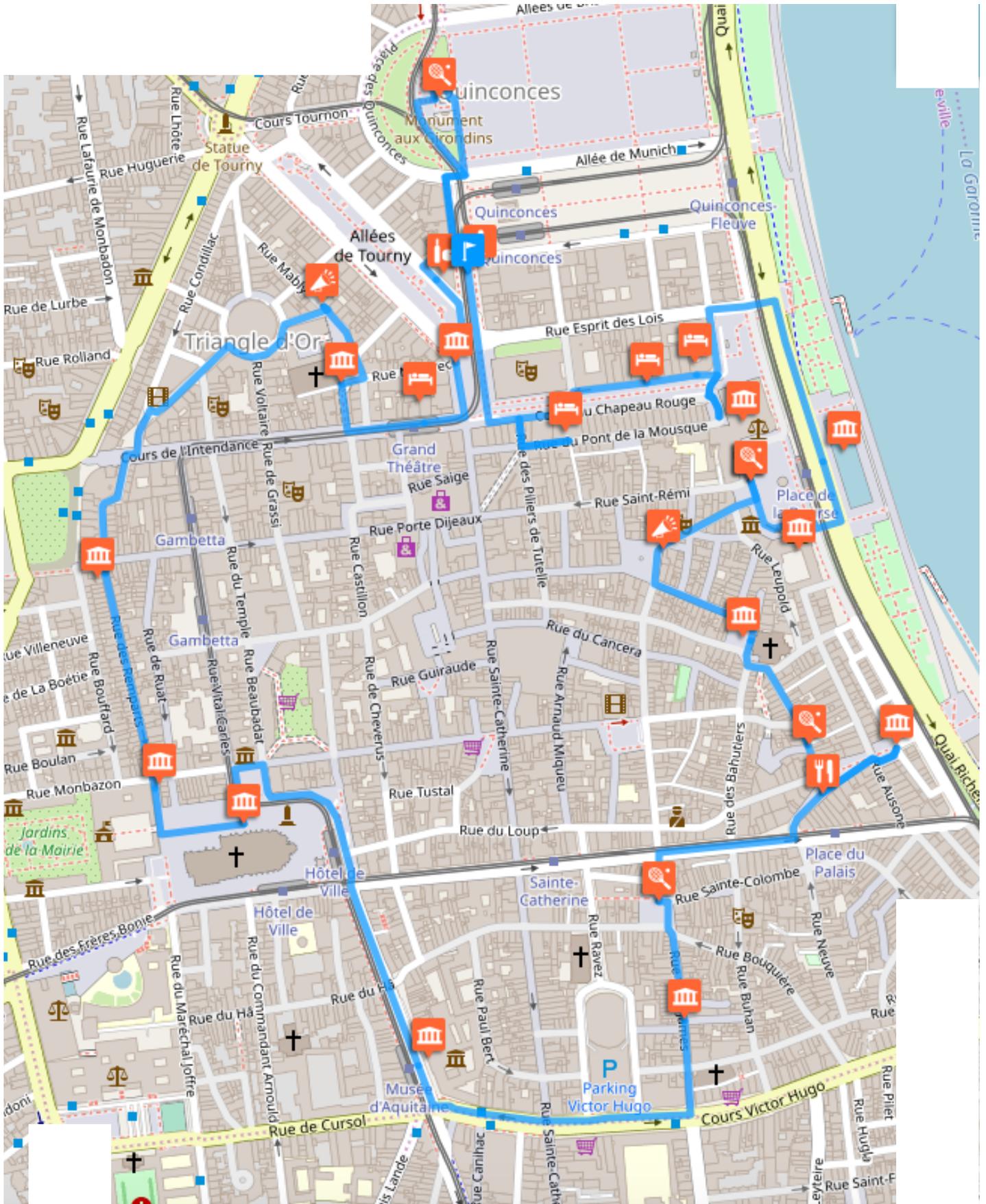
**Visite de la ville à pied** - Exemple de promenade, si vous disposez de plusieurs heures, qui vous permettra d'avoir une bonne vision de Bordeaux : lorsque vous arrivez à la gare de Bordeaux, prenez le bus jusqu'à la Place de la Victoire où vous pourrez admirer l'une des anciennes portes de la ville (vous pouvez aussi remonter le Cours de la Marne à pied). Cette place est entourée de cafés et brasseries où les étudiants aiment se retrouver lors de l'année scolaire. Vous pouvez aussi démarrer cette promenade place Pey Berland.



## Autre circuit pour visiter Bordeaux - Le circuit UNESCO

N'hésitez pas à me demander le plan sur feuille A4 indépendante.

- |                        |  |                                   |
|------------------------|--|-----------------------------------|
| 1. Palais de la bourse | 6. Place du Palais                               | 10. Palais Rohan (Hotel de ville) |
| 2. Miroir d'eau        | 7. Grosse cloche                                 | 11. Porte Dijaux                  |
| 3. Hotel des fermes    | 8. Musée d'Aquitaine                             | 12. Eglise Notre Dame             |
| 4. Eglise Saint Pierre | 9. Cathédrale Saint-André et<br>Tour Pey-Berland | 13. Grand Théâtre                 |
| 5. Porte Cailhau       |  | 14. Monument aux Girondins        |



## Les spécialités culinaires locales

### La Mer

<p>Les huitres du Bassin d'Arcachon</p> 	<p>L'<b>ostréiculture arcachonnaise</b> est, après le tourisme, l'activité économique dominante sur le bassin d'Arcachon. Le bassin d'Arcachon est l'un des principaux centres ostréicole de France, on y élève l'huître creuse (<i>Crassostrea gigas</i>).</p> <p>Les huîtres sauvages ont toujours été ramassées et consommées, comme en témoignent certains écrits datant de l'époque gallo-romaine. L'huître que l'on trouvait alors dans le Bassin d'Arcachon étaient l'huître plate, ou "gravette" (<i>Ostrea edulis</i>). L'exploitation officielle des huîtres débute en 1849, avec la création des premiers parcs ostréicoles impériaux de France. En 1865, Jean Michelet met au point une technique de « chaulage » destinée à faciliter le détroquage : opération consistant à récupérer le naissain fixé sur les tuiles.</p> <p><b>Introduction de la Portugaise</b> : En 1868, le « Morlaisien », navire chargé d'huîtres creuses portugaises (<i>Crassostrea angulata</i>), est pris dans une violente tempête l'obligeant à s'abriter dans l'estuaire de la Gironde. En raison du retard pris, les huîtres étaient trop avariées pour être livrées. Ceci aurait poussé le capitaine à faire jeter toute la cargaison par-dessus bord. Certaines huîtres survécurent et proliférèrent. En seulement quelques années, les portugaises se sont fixées et reproduites sur tout le littoral gascon, gagnant à son tour le bassin d'Arcachon. Jusqu'au début des années 1970, la Portugaise allait devenir la reine des eaux du bassin. La Gravette quant à elle est décimée par une épizootie qui n'a jamais été clairement identifiée, dans les années 1920. En 1924, la production est abandonnée.</p> <p><b>Introduction de la Japonaise</b> : Entre 1967 et 1971, les ostréiculteurs ont dû faire face à deux épizooties d'origine virale qui décimèrent les dernières gravettes et toutes les huîtres portugaises, au point qu'en moins de 2 ans, elles disparurent totalement du bassin d'Arcachon. L'ostréiculture vécut alors la crise la plus grave de son histoire. La menace de faillite planait sur toute la filière ostréicole du bassin, lorsque l'on décida d'importer en masse une variété d'huîtres creuses originaire du Japon, la <i>Crassostrea gigas</i>. Aujourd'hui, la Japonaise demeure la seule huître élevée au sein du bassin, et s'il reste bien quelques Gravettes, celles-ci ne subsistent plus qu'à l'état sauvage.</p>
<p>La lamproie à la Bordelaise</p> 	<p>La <b>lamproie à la bordelaise</b> est un mets traditionnel de la cuisine aquitaine (en France). Il s'est pourtant aussi étendu aux zones côtières atlantiques situées plus au sud, en Espagne et au Portugal.</p> <p>Les lamproies se consumaient au Moyen Âge en galantine ou en pâté en croûte, accompagnées d'une sauce noire confectionnée avec leur propre sang.</p> <p>Elle se pêche entre février et mars, quand elle remonte les courants de la Dordogne près de son confluent avec la Garonne.</p> <p>La lamproie est le seul « poisson » à être saigné vivant lors de sa préparation. Son sang est recueilli et mélangé avec un peu de vin rouge pour empêcher qu'il coagule. Le corps est découpé en tronçons et cuit avec des poireaux dans le même vin, avant de finir de mijoter pendant deux heures dans sa sauce relevé par un bouquet garni. Le plat est servi avec des croutons aillés.</p>
<p>Le caviar</p>	<p>Esturgeons pêchés dans l'estuaire de la Gironde, ou élevages, dont une ferme à Biganos !! : Le Moulin de la Cassadotte - Caviar de France.</p>
<p><b>La Morue de Bègle</b> (fête de la morue début Juin)</p>	
<p>L'alose</p>	<p>Consommée grillée, à l'oseille, à la vigneronne...</p>

## La viande

<b>L'entrecôte à la Bordelaise</b>		Entrecôte cuite traditionnellement et servie avec une sauce à base de vin rouge, de moelle et d'échalote.
<b>Le grenier Médocain</b>		Attention, spécialité culte ! La panse de porc est tout d'abord farcie, parfumée à l'ail et aux épices exotiques, roulée, cousue et cuite au court-bouillon. Le Grenier Médocain se déguste froid coupé en tranche.
<b>Le salmis de palombe</b>		La palombe est un pigeon à la chair bien plus tendre et à la saveur bien plus goûteuse quand l'animal est jeune. Sa préparation la plus réputée est le salmis, une recette qui consiste à rôtir la délicate volaille au four ou à la cocotte après l'avoir saisie. À la saison, ce sont les cèpes qui mettent le plus en valeur cette spécialité. Enfin, un vin rouge de caractère apportera l'indispensable touche finale.
<b>L'agneau de Pauillac</b>	Cet agneau de lait certifié « Label Rouge » et qui n'a jamais brouté est réputé pour la finesse de son goût et la délicatesse de sa texture depuis le XIII <sup>e</sup> siècle. On dit que le terroir viticole bordelais lui est très propice.	
<b>Le canard</b>	Magret, confit, foie gras... du sud-ouest (Landes, Dordogne, Gers...).	
<b>Les crépinettes</b>	Préparation consommée traditionnellement avec des huîtres. La crépinette fait partie du folklore local girondin lors des fêtes de fin d'année. Cette petite boule constituée de chair à saucisse et enroulée de crépine est garnie à l'envi de truffes, de persil ou d'armagnac... Les vrais savent qu'il faut alterner (dans l'ordre !) huîtres, crépinette et vin blanc !	
<b>Le boeuf de Bazas</b>	Indication géographique protégée de viande bovine issue de plusieurs races bovines pures ou métissées entre elles. La zone d'élevage est située en Nouvelle-Aquitaine, aux confins des départements de Gironde, Lot-et-Garonne et Landes. Il a d'abord été certifiée par un <i>label rouge</i> en 1997 puis par une IGP le 19 mars 2008.	

## Les Gâteaux / Les desserts

<b>Le canelé de Bordeaux</b>  	<p>C'est un gâteau aromatisé au rhum et à la vanille. Sous une fine couche croustillante et caramélisée se trouve un cœur moelleux et fondant.</p> <p>Son nom provient du gascon, langue parlée à Bordeaux jusqu'au 19<sup>ème</sup> siècle. « Canelat » avec un seul « n », orthographe conservée jusqu'à nos jours.</p> <p>Ce sont les religieuses du couvent des Annonciades, situé derrière l'église de Sainte Eulalie, qui les fabriquaient. Elles récupéraient sur le port le blé tombé des cales des bateaux ou de sacs éventrés, ainsi que les jaunes d'oeufs des chais à vin du Quai des Chartrons, les blancs servant à coller le vin.</p> <p>Bordeaux était le port des îles et du rhum que l'on ne manqua pas de rajouter avec un soupçon de vanille. Evidemment ces petites friandises étaient distribuées aux pauvres ou vendues à leur profit.</p> <p>Ce n'est qu'au début du 20<sup>ème</sup> siècle que la recette est prise en main et améliorée par les professionnels.</p>	
---	--	--

<p><b>Le macaron de Saint Emilion</b></p>		<p>Le macaron est, après le vin connu de tous, l'autre spécialité de Saint Emilion. Celui-ci y est fabriqué dès 1620 par une communauté religieuse, les Ursulines. La recette sera par la suite transmise à quelques rares familles, génération après génération, et tenue secrète.</p>
<p><b>Le pastis Landais</b></p> 	<p>Le <b>pastis landais</b> est une pâtisserie parfumée parfois à l'eau de fleur d'oranger, à la vanille et au rhum, que l'on produit traditionnellement dans les Landes de Gascogne.</p> <p><i>Pastís</i> est un mot gascon et occitan qui signifie « gâteau » (pâtisserie, pâte charcutier, tache d'encre, mélange...). Étymologiquement, le mot dérive du latin <i>pasticium</i>. C'est bien le même mot qui est à l'origine du nom de la boisson alcoolisée anisée : le <i>pastis</i> de Marseille.</p> <p>Lorsque ce dessert est en concurrence avec un autre gâteau également dénommé "pastis", comme le pastis gascon ou le pastis du Quercy, on le désigne par "pastis bourit" (en oc. <i>pastís borit</i>), c'est-à-dire : gâteau à pâte levée, fermentée.</p> <p>Il est difficile de retracer son histoire, qui remonte vraisemblablement au moins au XIX<sup>e</sup> siècle, dans le département français des Landes.</p>	
<p><b>Les Dunes Blanches du Cap Ferret</b></p>		<p>Légère et gourmande, cette chouquette fourrée d'une inimitable crème chantilly et saupoudrée de sucre, est originaire du Cap Ferret et s'est imposée en moins de 10 ans comme la <b>gourmandise incontournable de la région</b>, allant jusqu'à détrôner pour certains le canelé !</p> <p>Pascal Lucas est l'unique et le seul fournisseur de ses fameuses Dunes Blanches au goût inégalable. Pour l'anecdote, ces petits choux ont été baptisés <i>Dunes Blanches</i>, en référence à la dune blanche de Piquey.</p>
<p><b>La Galette des Rois Bordelaise</b></p> 	<p>Dégustée à l'occasion de l'Épiphanie, à Bordeaux, la galette des rois prend la forme d'une <b>couronne en pâte briochée</b>, décorée de <b>grains de sucre</b> et de <b>tranches de cédrat confit</b>. Sa fabrication requiert farine, levure, sel, beurre, œufs, sucre en poudre, eau, zeste de citron râpé, fleur d'oranger, cognac et, bien sûr, cédrat confit.</p> <p>Même si la majorité des galettes des rois du sud de la Loire se présentent généralement sous la forme de couronne briochée, celle associée à la ville de Bordeaux a acquis une <b>notoriété depuis la seconde moitié du 19<sup>ème</sup> siècle</b> et se distingue par l'apport de <b>cognac</b> (ou de <b>rhum</b>) et de cédrat confit, rappelant des bijoux.</p>	
<p><b>La Dacquoise</b></p>	<p>La dacquoise est un gâteau originaire du Sud-Ouest de la France, également appelé palois (les Dacquois étant les habitants de Dax, les Palois ceux de Pau), constitué de deux ou trois disques de pâte meringuée aux amandes (mêlées éventuellement avec des noisettes, de la noix de coco, des pistaches), séparés par des couches de crème au beurre diversement parfumée, et poudré de sucre glace.</p>	
<p><b>Les Puits d'Amour de la Maison Seguin</b></p>		<p>Ces petites pâtisseries sont nées à Captieux (33) et sont à base d'une fine coque de pâte à choux, d'une crème chibouste légèrement vanillée et tendrement caramélisée.</p>

<p><b>La Crème Jock</b></p>	<p>Jock est une entreprise familiale basée à Bordeaux et fondée en 1938 par Raymond Boulesque rue Berger, dans le quartier des Capucins. Son produit phare est la crème Jock, une crème parfumée à la vanille à base de céréales et allégée en sucre. Initialement vendue en pharmacie, la crème Jock rejoint les étagères des épiciers à la fin de la seconde guerre mondiale.</p>
-----------------------------	---

### Les sucreries

<p><b>Les bouchons de Bordeaux</b></p> 	<p>Nous sommes en 1976. Jacques Pouquet se promène et croise quelques amandiers. Le pâtissier eut alors cette révélation, " Pourquoi ne pas associer le croquant des amandes et la douceur des grains de raisin ? " Enrobé de pâte au beurre, parfumé d'agrumes et de miel, illuminé par quelques onces de Fine de Bordeaux, le délicieux petit four voit le jour, sous le nom Bouchon de Bordeaux.</p>
<p><b>Les sarments du Médoc</b></p> 	<p>Des <b>brins de chocolat fin</b> rehaussés de <b>notes fruitées</b> et gourmandes. Cette petite douceur fût inventée par la Chocolaterie Margaux, implantée depuis 1960 à Margaux dans le Médoc. Une <b>simple erreur</b> est à l'origine de ces célèbres brins de chocolat ! En 1981, un incident technique survient sur une machine fabriquant des barres de chocolats : les bâtonnets, habituellement destinés à garnir les viennoiseries, apparaissent alors avec une nouvelle forme, fine et sinueuse, évoquant celle des sarments de vigne.</p> <p>Depuis 2005 la Chocolaterie Margaux a été rachetée par le groupe Bongrain, qui a lancé la marque <b>Mademoiselle de Margaux</b>. La marque propose des Sarments haut de gamme, élaborés avec du chocolat de crus et des arômes naturels, et avec une grande variété de saveurs : noir orange, noir framboise, noir citron, lait café ...</p>
<p><b>La Fanchonnette</b></p> 	<p>Au XVIIIème siècle, la chanteuse de rue Françoise Chemin, connue sous le nom de Fanchon la Vielleuse, égayait les pavés bordelais. À tel point qu'en 1904, les chocolatières et soeurs Badie confectionnèrent un bonbon en l'honneur de cette icône populaire.</p> <p>Ainsi naquit la fanchonnette bordelaise, une douceur sucrée qui renferme un fourrage traditionnellement à la pâte de fruit mais se décline aussi à l'amande, au café et au chocolat.</p>

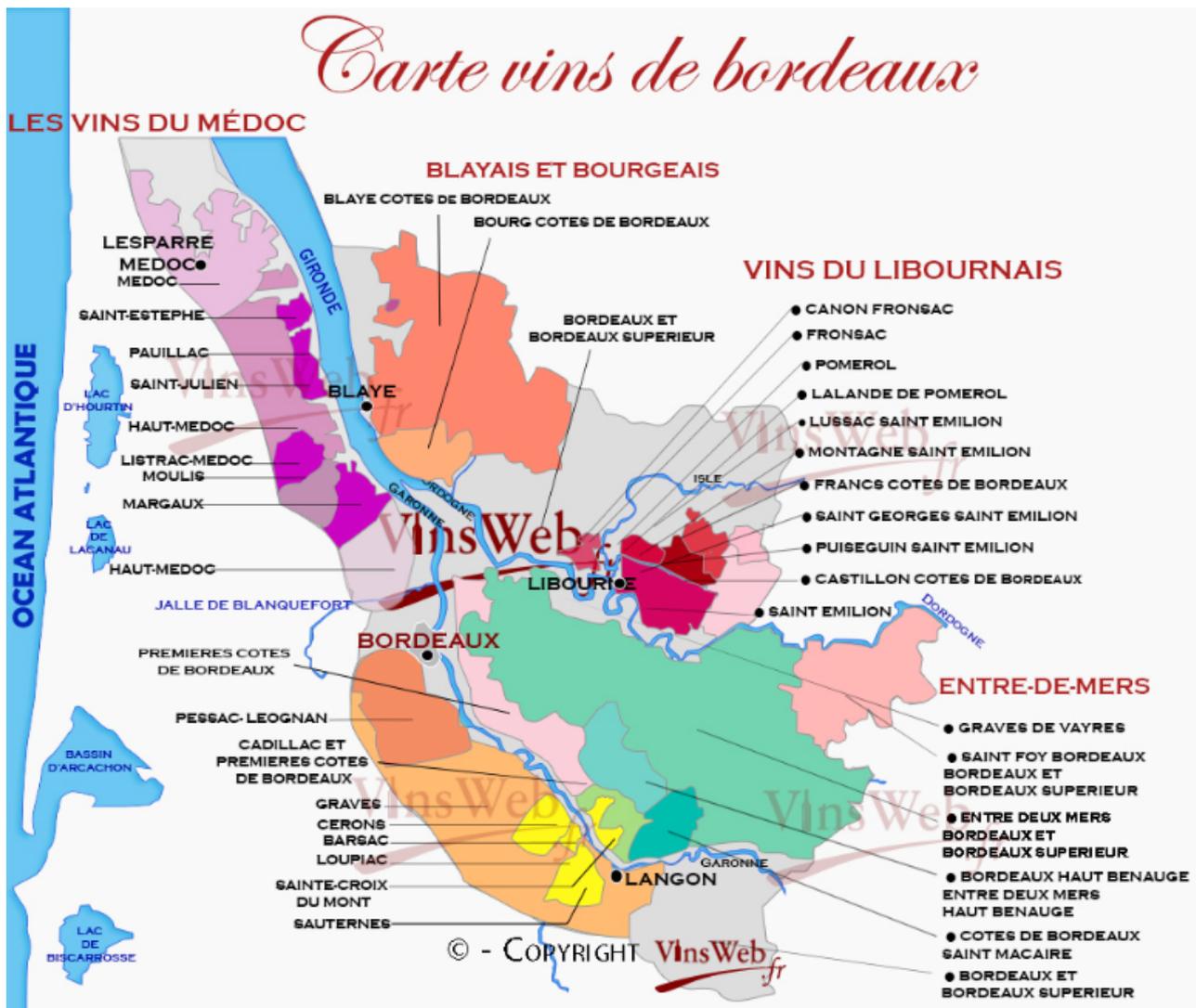
## Les breuvages

<b>Le vin!!!</b> : voir le chapitre spécifique	
<b>Le Lillet</b>	: apéritif à base de vin produit à Podensac, près de Bordeaux. Il est à base de 85 % de vins, 15 % de liqueurs de fruits et du quinquina (arbuste ou un petit arbre à feuillage persistant de la famille des Rubiacées, originaire de l'Équateur. Il est exploité pour son écorce dont on tire la quinine, fébrifuge et antipaludéen naturel). Les liqueurs de fruits sont obtenues en laissant macérer pendant plusieurs semaines dans de l'alcool des écorces de fruits, comme l'orange douce (Maroc, Espagne) et l'orange amère (Haïti, Pérou). Il est élevé de manière traditionnelle en fûts de chêne.
<b>La Fine Bordeaux</b>	l'eau de vie produite sur le territoire des vins de Bordeaux. On retrouve des traces de distillation dans la région de Bordeaux dès la fin du 19ème siècle. La Fine est issue d'une distillation à partir des vins blancs de Bordeaux avec principalement les cépages semillon, ugni blanc, colombar blanc, et dans une moindre mesure le merlot blanc. La distillation est réalisée l'hiver jusqu'au 31 mars. Elle est ensuite vieillie de nombreuses années en fûts de chêne et fait au minimum 40°. La Fine Bordeaux est de couleur ambrée. Elle se caractérise par une nez intense et subtil, et des arômes fruités et floraux qui contiennent des notes d'agrumes, de beurre frais et de vanille ainsi qu'une touche discrète de boisé bien fondu. En bouche, l'attaque est douce et suave, avec un milieu de bouche ample, puissant et généreux, marqué par les arômes fruités. La fin de bouche est persistante, souple et fruitée. La Fine Bordeaux a obtenu une IGP, Indication Géographique Protégée, en 2013.
<b>Marie Brizard</b>	marque française de liqueurs et sirops, créée à Bordeaux en 1755, propriété du groupe éponyme Marie Brizard Wine & Spirits (MBWS). La gamme de produits, commercialisée sous la marque <i>Marie Brizard</i> , est aujourd'hui composée d'environ 80 liqueurs et essences, et d'une trentaine de sirops
<b>Le Cacolac</b>	Née en 1954 à Bordeaux, installée désormais à Léognan, l'emblématique marque de boisson au cacao Cacolac est née d'une idée simple, après un voyage en Hollande : ajouter du cacao et du sucre dans le lait. D'abord vendue en camionnette itinérante, la boisson "pour la soif et pour le plaisir" a vite dépassé les frontières de Bordeaux.

## Autre

<b>Le cep de Bordeaux (<i>Boletus edulis</i>) !!!</b>
<b>Les asperges</b> du Blayais ou des sables des Landes
<b>Les spécialités du Pays Basque</b> (français ou espagnol) ne sont pas très loin non plus (gâteau basque, tapas, jambon sec...).
<b>Le fromage des Pyrénées</b>

## Le vin



<https://www.ruedesvignerons.com> : sélection de domaines avec des visites - dégustation, payantes ou gratuites... Possibilité de réserver en ligne

### La route des vins du Médoc

La route du vin du Médoc et sa très pittoresque départementale D2, partent de Bordeaux et remontent le long de la péninsule du Médoc. Cette "Route des Châteaux" est pour les amoureux du vin l'équivalent de la Route 66. Huit des plus célèbres appellations Bordeaux se trouvent sur cette route du vin délimitée par l'estuaire de la Gironde, à l'est et l'océan Atlantique à l'ouest. Au sud, de vastes forêts créées par l'homme protègent les vignes des vents violents. Embarquez sur la route du vin du Médoc pour un voyage oenologique parmi les châteaux les plus beaux du vignoble bordelais et ses vins réputés dans le monde entier.

Plus d'informations : <https://www.bordeauxwinetrip.fr>

Liste des manifestations de portes ouvertes dans la région : [https://www.bordeauxwinetrip.fr/offre/recherche/drilldown/1/~portes-ouvertes-et-evenements-au-chateau/\(sort\)/sDateDebutOBT/\(sortorder\)/asc](https://www.bordeauxwinetrip.fr/offre/recherche/drilldown/1/~portes-ouvertes-et-evenements-au-chateau/(sort)/sDateDebutOBT/(sortorder)/asc)

Liste et horaires des châteaux ouverts, sur réservation : [https://www.bordeauxwinetrip.fr/offre/recherche/global/1/~degustation-a-la-propriete/\(page\)/1](https://www.bordeauxwinetrip.fr/offre/recherche/global/1/~degustation-a-la-propriete/(page)/1)

<p><b>La citée du vin</b> (Bx)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Embarquez pour une aventure immersive et sensorielle à la découverte des cultures et des civilisations du vin. À travers plus de 3 000 m<sup>2</sup> de parcours libre, près de 20 espaces thématiques interactifs vous invitent au voyage pour une expérience unique dans le temps et l'espace à la rencontre du vin "patrimoine".</li> <li>- La visite du Parcours permanent (l'entrée, en 2018, était à 20 €) inclut le compagnon de voyage gratuit, outil innovant disponible en 8 langues (français, anglais, espagnol, allemand, italien, néerlandais, chinois, japonais), et l'accès au Belvédère de La Cité du Vin, où vous découvrirez Bordeaux à 360° en dégustant un verre de vin du monde (5cl).</li> </ul>	 <p>Plus d'informations : <a href="https://www.laciteduvin.com/fr">https://www.laciteduvin.com/fr</a></p> <p>Horaires : Voir sur le site internet</p> <p>Accès : Accès facile par tram</p>
<p><b>Le musée du vin et du négoce de Bx</b> (Bx)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au Musée du Vin et du Négoce, les visites commencent par une présentation générale du Vignoble bordelais, son histoire avec explications des différents terroirs, les cépages ainsi que les vins produits dans notre vignoble. La grande particularité des vins de Bordeaux vous sera dévoilé !!! Vous visiterez les caves à vin et la boutique où sont faites toutes les animations!</li> <li>- Visite sans dégustation (5 €), avec dégustation de 2 vins (10 €), 3 vins (15 €), ou une Master class, atelier de dégustation (25 €).</li> <li>- Plus d'informations : <a href="http://www.museeduvinbordeaux.com/">http://www.museeduvinbordeaux.com/</a></li> </ul>	 <p>Horaires : Voir sur le site internet</p> <p>Adresse : 41 rue Borie, 33 000 Bordeaux</p> <p>Accès : Accès facile par tram</p>
<p><b>La citée mondiale du vin</b> (Bx)</p>	<p>Lieu qui regroupe de nombreux acteurs du vin de Bordeaux (formation continue, commerce de gros...)</p>	<p>Contact : 8-27 Quai des Chartrons</p> <p>Horaires : Voir sur le site internet</p> <p>Accès : Accès facile par tram</p>
<p><b>La Winery</b> (Arsac, Médoc)</p>	<p>Le Bar à Vin est désormais ouvert et vous accueille 7/7 jours!</p> <p>Vous aurez la possibilité de déguster 16 vins au verre grâce au système Enomatic. Vous pourrez aussi vous restaurer avec les formules gourmandes à partir de 9,80 € (1 terrine au choix, salade verte, café et verre de vin).</p> <p>Contact :</p> <p>Latitude 44,984721 - Longitude : -0,743167</p> <p>Rond Point des Vendangeurs - 33 460 ARSAC</p> <p>Téléphone : 05 56 69 08 51</p>	<p>Ouvert 7/7 jours toute l'année :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- du 1er juin au 30 septembre: de 10h à 20h</li> <li>- du 1er octobre au 31 mai: de 10h à 19h30</li> </ul> <p>Distance : 63 km, 53 minutes</p>

<p><b>Planète bordeaux</b> (Beychac-et-caillau)</p>	<p>La « Maison de la qualité » rénovée et appelée « Maison des Bordeaux et Bordeaux Supérieur » regroupe 5000 viticulteurs indépendants et coopérateurs.</p> <p>Ce syndicat présidé par Hervé GRANDEAU est à la fois un centre de communication et de conseils techniques aux viticulteurs mais également un site touristique, avec la visite de « Planète Bordeaux », durant laquelle vous sont proposés notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un spectacle ludique et interactif pour découvrir le vin des viticulteurs des AOC Bordeaux et Bordeaux Supérieur. La vente de vins à la cave de 1001 châteaux, des objets, des cadeaux dérivés de vin vous sont proposés.</li> <li>- Des initiations à la dégustation et l'organisation de « Planète Cooking »</li> <li>- La vente de capsules</li> <li>- Une location de salles aux professionnels</li> </ul>	<p>Syndicat Viticole des AOC Bordeaux &amp; Bordeaux Supérieur / Planète Bordeaux:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1, route de Pasquina – 33750 Beychac et Cailleau</li> <li>- Tél : 33 (0)5 57 97 19 20</li> <li>- Fax : 33 (0)5 56 72 81 02</li> <li>- <a href="mailto:contact@maisondesbordeaux.com">contact@maisondesbordeaux.com</a></li> <li>- <a href="http://www.planete-bordeaux.fr">www.planete-bordeaux.fr</a></li> </ul>
<p><b>Musée des Arts et Métiers de la Vigne et du Vin</b> <b>Château Maucaillou</b> (Moulis en Médoc)</p>	<p>Ouverte au public depuis 1987, cette exposition permanente propose aux visiteurs un inventaire complet allant du cep de vigne jusqu'à la dégustation des vins, en passant par les travaux de la Vigne et de la cave.</p> <p>Elle ne manque pas de présenter les métiers annexes directement rattachés à la vie du Vin, tels l'œnologie, la fabrication des barriques (tonnellerie complète), des bouchons, du verre, ainsi que toute une imagerie, qui s'étend de l'étiquette aux gravures et à combien d'autres objets insolites.</p> <p style="text-align: center;"><b>Visite de Châteaux en Médoc</b></p> <p>Si vous pouvez consacrer une journée entière en Médoc, le château peut vous organiser la visite de Grands Crus Classés et de Crus Bourgeois avec qui il entretient des relations amicales privilégiées; selon les possibilités et du jour de la semaine, avec une pause au Château Maucaillou pour un déjeuner Médocain.</p>	<p>Ouvert tous les jours de l'année, à l'exception du jour de l'an : 10h00 - 18h00</p> <p>Horaires des visites :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Été : toutes les heures de 10h à 17h.</li> <li>- Hiver : 10h, 11h, 14h, 15h, 16h.</li> </ul> <p>Visite de 1h30 et vous repartez avec le verre de la dégustation.</p> <p>Tarif : 8 €</p> <p>Téléphone: 05.56.58.01.23 Fax: 05.56.58.00.88 Adresse : 33480 Moulis en Médoc</p>
<p><b>La Saint Vincent</b></p>	<p>Le dernier WE de Janvier</p>	
<p><b>Une cave à Mios : l'Embuscade</b></p>	<p>Allez déguster des vins sélectionnés avec soin, bières de tous pays avec des nouveautés régulièrement, tapas, Pintxos, planches de charcuterie et fromages élaborés selon l'envie du jour !!!</p> <p>Téléphone : 06 99 54 10 08</p> <p>Adresse : 3 place du 8 mai 1945, 33380 MIOS</p>	<p>Ouvert :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mardi à Jeudi : 10:00 – 13:30, 16:30 – 21:00</li> <li>- Vendredi et Samedi : 10:00 – 13:30, 16:30 – 23:00</li> <li>- Dimanche : 10:00 – 14:00</li> </ul>

**Mais aussi**

- Un des châteaux les plus proches de Mios : Château Pape Clément, 216 Avenue Dr Nancel Penard, 33600 Pessac, téléphone : 05 57 26 38 38.
- Le village, les châteaux et les caves de Saint Emilion
- Le village de Pomerol
- Circuits organisés par l'office de tourisme de Bordeaux (<https://www.bordeaux-tourisme.com/>). Au niveau du menu bandeau, sélectionnez circuit, puis ceux liés au vin. Le site donne aussi une liste des châteaux à visiter dans les différents vignobles du Bordelais (sélectionnez alors « Visite »).