

**LSI**  
**08 92 29 78 73**



**LACANAU SURFINFO.COM**

**MÉTÉO DES PLAGES**

# MARÉES 2017

GIRONDE

IMPRIM'VERT® © PHOTO - MATHIEU REVEILLAS - NATURAGLISSE PICTURE

INFOS TOURISME  
À L'INTÉRIEUR !



# Central Garage



## N°1 LOCATION

### *DES VELOS POUR TOUS !*

Entretien - Réparation - Pièces détachées

## Auto - Moto - Vélo



# 05 56 26 99 65

15, avenue de l'Europe - 33 680 Lacanau Océan

[www.centralgarage-lacanau.fr](http://www.centralgarage-lacanau.fr)

[central-garage@hotmail.fr](mailto:central-garage@hotmail.fr)

**GDESIGN by Depeyris - 06 81 34 45 48**



**Surfboard - Fabrication - Réparation**

© SHOM N°166/2016 - REPRODUCTION DES PRÉDICTIONS DE MARRÉES DU SHOM POUR LACANAU NON VÉRIFIÉE PAR LE SHOM ET RÉALISÉE SOUS LA SEULE RESPONSABILITÉ DE L'ÉDITEUR

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE	CREPUSCULE
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN
01 D	82	06 42	19 04	81	00 31	12 56	08 08	18 08
02 L	79	07 21	19 45	77	01 09	13 36	08 08	18 09
03 M	74	08 03	20 30	71	01 50	14 19	08 08	18 09
04 M	67	08 50	21 21	64	02 35	15 08	08 08	18 10
05 J <sup>D</sup>	61	09 46	22 23	58	03 26	16 04	08 08	18 11
06 V	56	10 52	23 34	55	04 27	17 09	08 08	18 12
07 S	56	12 06	-- --	---	05 37	18 19	08 08	18 13
08 D	57	00 46	13 17	61	06 50	19 26	08 08	18 14
09 L	65	01 52	14 21	71	07 56	20 27	08 08	18 15
10 M	76	02 51	15 18	82	08 57	21 23	08 08	18 16
11 M	88	03 44	16 11	92	09 52	22 15	08 07	18 17
12 J <sup>O</sup>	96 $\Delta$	04 34	17 01	99 $\Delta$	10 43	23 04	08 07	18 19
13 V	101 $\Delta$	05 22	17 48	102 $\Delta$	11 33	23 51	08 07	18 20
14 S	102 $\Delta$	06 07	18 32	100 $\Delta$	12 20	-- --	08 06	18 21
15 D	98 $\Delta$	06 52	19 15	94	00 36	13 05	08 06	18 22
16 L	90	07 34	19 57	85	01 20	13 48	08 05	18 23
17 M	79	08 16	20 38	73	02 04	14 32	08 05	18 24
18 M	67	08 58	21 22	60	02 47	15 17	08 04	18 26
19 J <sup>d</sup>	54	09 43	22 11	48	03 32	16 04	08 04	18 27
20 V	43	10 36	23 10	39	04 23	16 57	08 03	18 28
21 S	37	11 40	-- --	---	05 22	18 01	08 03	18 29
22 D	36	00 26	13 01	37	06 36	19 16	08 02	18 30
23 L	40	01 46	14 12	43	07 51	20 19	08 01	18 32
24 M	48	02 42	15 02	52	08 48	21 07	08 00	18 33
25 M	58	03 24	15 42	63	09 32	21 47	08 00	18 34
26 J	68	04 01	16 19	72	10 10	22 23	07 59	18 36
27 V	77	04 36	16 54	80	10 46	22 59	07 58	18 37
28 S <sup>●</sup>	84	05 11	17 30	87	11 22	23 36	07 57	18 38
29 D	89	05 47	18 07	91	11 59	-- --	07 56	18 39
30 L	92	06 25	18 46	92	00 13	12 37	07 55	18 41
31 M	91	07 03	19 25	90	00 51	13 16	07 54	18 42

**JANUAR - JANUARY - JANVIER**

**RESTAURANT VILLA MARGALEX**

**ouverture le 26 janvier - 05 56 03 70 98**



# SANDWICHERIE ARONA

Paninis - Paëllas - 06 63 38 07 18



FEBRUAR - FEBRUARY - FEVRIER

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 M	87	07	44	20	08	84	01	31	13	58	07	53	18	43
02 J	80	08	28	20	55	76	02	14	14	44	07	52	18	45
03 V	71	09	20	21	53	66	03	02	15	37	07	51	18	46
04 S <sup>D</sup>	61	10	24	23	04	57	04	00	16	39	07	50	18	47
05 D	54	11	41	--	--	---	05	10	17	52	07	49	18	49
06 L	53	00	22	13	00	54	06	29	19	07	07	48	18	50
07 M	57	01	36	14	11	62	07	43	20	15	07	46	18	51
08 M	67	02	40	15	11	74	08	48	21	14	07	45	18	53
09 J	80	03	35	16	03	86	09	44	22	05	07	44	18	54
10 V	90	04	24	16	49	95 <sup>Δ</sup>	10	34	22	52	07	43	18	55
11 S <sup>○</sup>	98 <sup>Δ</sup>	05	09	17	32	100 <sup>Δ</sup>	11	19	23	35	07	41	18	57
12 D	100 <sup>Δ</sup>	05	50	18	11	100 <sup>Δ</sup>	12	02	--	--	07	40	18	58
13 L	99 <sup>Δ</sup>	06	29	18	49	96 <sup>Δ</sup>	00	16	12	42	07	39	18	59
14 M	93	07	06	19	24	89	00	55	13	19	07	37	19	01
15 M	84	07	42	19	59	78	01	33	13	58	07	36	19	02
16 J	73	08	17	20	35	66	02	10	14	34	07	34	19	04
17 V	60	08	55	21	16	53	02	49	15	14	07	33	19	05
18 S <sup>◐</sup>	47	09	40	22	08	41	03	32	16	00	07	31	19	06
19 D	36	10	37	23	14	32	04	24	16	56	07	30	19	08
20 L	30	11	52	--	--	---	05	31	18	10	07	28	19	09
21 M	31	00	42	13	25	34	06	57	19	34	07	27	19	10
22 M	39	02	03	14	31	44	08	12	20	35	07	25	19	11
23 J	51	02	54	15	17	57	09	03	21	19	07	24	19	13
24 V	64	03	34	15	55	70	09	44	21	58	07	22	19	14
25 S	77	04	12	16	32	82	10	22	22	36	07	21	19	15
26 D <sup>●</sup>	88	04	48	17	08	92	10	59	23	13	07	19	19	17
27 L	96 <sup>Δ</sup>	05	25	17	46	100 <sup>Δ</sup>	11	36	23	51	07	17	19	18
28 M	102 <sup>Δ</sup>	06	03	18	24	103 <sup>Δ</sup>	12	14	--	--	07	16	19	19

● - NOUVELLE LUNE - NEW MOON - NEUMOND / ◐ - DERNIER QUARTIER - THIRD QUARTER - LETZTES VIERTEL / ◑ - PREMIER QUARTIER - FIRST QUARTER - ERSTES VIERTEL



[gite-lacanau.com/lesboisflottes](http://gite-lacanau.com/lesboisflottes)

05 56 03 14 97 - 06 85 87 86 63



# SURFBOARD - FABRICATION - REPARATION

soulsurfers-lacanau.fr - 06 07 40 02 31



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		COEF	MATIN		AUBE		CREPUSCULE					
		H	MN		H	MN	H	MN	H	MN				
01 M	103 $\Delta$	06	43	19	04	101 $\Delta$	00	30	12	54	07	12	19	22
02 J	99 $\Delta$	07	24	19	46	95 $\Delta$	01	10	13	36	07	11	19	23
03 V	89	08	09	20	34	84	01	54	14	22	07	09	19	25
04 S	77	09	02	21	30	70	02	44	15	15	07	07	19	26
05 D $\circ$	63	10	07	22	42	57	03	42	16	18	07	05	19	27
06 L	51	11	26	--	--	---	04	54	17	33	07	04	19	28
07 M	48	00	04	12	49	48	06	15	18	52	07	02	19	30
08 M	51	01	23	14	02	56	07	34	20	04	07	00	19	31
09 J	62	02	29	15	02	69	08	40	21	03	06	58	19	32
10 V	75	03	24	15	51	81	09	33	21	52	06	56	19	34
11 S	86	04	10	16	34	90	10	20	22	36	06	55	19	35
12 D $\circ$	93	04	51	17	12	96 $\Delta$	11	01	23	16	06	53	19	36
13 L	97 $\Delta$	05	29	17	47	97 $\Delta$	11	40	23	54	06	51	19	38
14 M	97 $\Delta$	06	04	18	21	95 $\Delta$	12	16	--	--	06	49	19	39
15 M	93	06	37	18	52	89	00	29	12	49	06	47	19	40
16 J	85	07	09	19	24	81	01	03	13	23	06	45	19	41
17 V	76	07	42	19	57	70	01	37	13	56	06	44	19	43
18 S	64	08	17	20	35	58	02	12	14	32	06	42	19	44
19 D	52	08	58	21	22	45	02	52	15	14	06	40	19	45
20 L $\circ$	40	09	51	22	22	34	03	41	16	07	06	38	19	46
21 M	31	11	00	23	40	29	04	42	17	14	06	36	19	48
22 M	30	12	29	--	--	---	06	01	18	40	06	34	19	49
23 J	34	01	09	13	50	40	07	26	19	54	06	32	19	50
24 V	47	02	14	14	43	54	08	26	20	46	06	31	19	52
25 S	62	03	01	15	25	69	09	12	21	28	06	29	19	53
26 D $\star$	77	04	42	17	04	84	10	52	23	08	06	27	19	54
27 L	91	05	21	17	43	96 $\Delta$	11	31	23	47	07	25	20	55
28 M $\bullet$	101 $\Delta$	06	00	18	22	105 $\Delta$	12	10	--	--	07	23	20	57
29 M	108 $\Delta$	06	40	19	02	109 $\Delta$	00	27	12	50	07	21	20	58
30 J	109 $\Delta$	07	22	19	43	108 $\Delta$	01	08	13	32	07	19	20	59
31 V	104 $\Delta$	08	06	20	28	100 $\Delta$	01	51	14	16	07	17	21	01

\* PASSAGE EN HEURE D'ÉTÉ LE 26

MARZ - MARCH - MARS

**AOLASURFSCHOOL.COM**

**Plage sud - 06 60 21 99 99**

**Aolat**  
aolasurfschool.com

# RESTAURANT LA CABANE



ouvert tous les soirs - 05 56 03 19 15

APRIL - AVRIL - APRIL - AVRIL

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 S	94	08	54	21	18	87	02	38	15	05	07	15	21	02
02 D	79	09	50	22	17	72	03	31	15	59	07	14	21	03
03 L D	63	10	57	23	28	57	04	31	17	03	07	12	21	05
04 M	51	12	14	--	--	---	05	43	18	18	07	10	21	06
05 M	48	00	48	13	35	47	07	03	19	35	07	08	21	07
06 J	49	02	06	14	48	54	08	19	20	47	07	06	21	08
07 V	59	03	13	15	47	65	09	23	21	45	07	04	21	10
08 S	71	04	06	16	33	76	10	16	22	34	07	02	21	11
09 D	80	04	51	17	13	84	11	00	23	16	07	00	21	12
10 L	87	05	30	17	49	89	11	39	23	55	06	59	21	14
11 M <sup>o</sup>	90	06	05	18	22	91	12	15	--	--	06	57	21	15
12 M	91	06	38	18	53	90	00	30	12	48	06	55	21	16
13 J	88	07	10	19	24	86	01	03	13	20	06	53	21	18
14 V	83	07	41	19	55	80	01	36	13	51	06	51	21	19
15 S	76	08	13	20	28	71	02	08	14	24	06	49	21	20
16 D	66	08	48	21	05	61	02	43	14	59	06	48	21	22
17 L	56	09	29	21	50	50	03	23	15	40	06	46	21	23
18 M	45	10	19	22	45	40	04	09	16	30	06	44	21	24
19 M <sup>d</sup>	36	11	23	23	54	34	05	06	17	32	06	42	21	26
20 J	33	12	40	--	--	---	06	16	18	48	06	40	21	27
21 V	36	01	14	14	00	40	07	35	20	06	06	39	21	28
22 S	46	02	26	15	02	53	08	42	21	05	06	37	21	30
23 D	61	03	22	15	51	68	09	34	21	53	06	35	21	31
24 L	76	04	08	16	34	84	10	19	22	37	06	34	21	32
25 M	91	04	52	17	16	97 <sup>Δ</sup>	11	01	23	20	06	32	21	34
26 M <sup>●</sup>	102 <sup>Δ</sup>	05	35	17	57	106 <sup>Δ</sup>	11	43	--	--	06	30	21	35
27 J	109 <sup>Δ</sup>	06	18	18	40	110 <sup>Δ</sup>	00	04	12	27	06	29	21	37
28 V	110 <sup>Δ</sup>	07	04	19	26	109 <sup>Δ</sup>	00	48	13	12	06	27	21	38
29 S	105 <sup>Δ</sup>	07	52	20	14	101 <sup>Δ</sup>	01	35	13	59	06	25	21	39
30 D	95 <sup>Δ</sup>	08	44	21	07	88	02	26	14	50	06	24	21	41

VIGILANCE - GRANDE MARÉE / VIGILANCE - SPRING TIDE / ACHTSAMKEITER - SPRINGFLUTTAGE

A Lacanau et à l'étranger - 06 87 57 95 28

[www.surf-bodyboard-lacanau.com](http://www.surf-bodyboard-lacanau.com)





# L'Assiette Restaurant

05 57 70 04 72

Front De Mer 33680 Lacanau Océan



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		COEF	MATIN		SOIR	AUBE		CREPUSCULE				
		H	MN		H	MN		H	MN	H	MN			
01 L	81	09	41	22	06	73	03	21	15	46	06	22	21	42
02 M	65	10	46	23	13	59	04	23	16	49	06	21	21	43
03 M <sup>D</sup>	53	11	57	--	--	---	05	29	17	58	06	19	21	45
04 J	50	00	26	13	12	49	06	42	19	10	06	17	21	46
05 V	50	01	40	14	23	52	07	54	20	20	06	16	21	47
06 S	56	02	47	15	21	60	08	57	21	20	06	14	21	49
07 D	64	03	42	16	09	68	09	50	22	10	06	13	21	50
08 L	72	04	27	16	49	75	10	35	22	53	06	12	21	51
09 M	78	05	05	17	24	80	11	14	23	32	06	10	21	53
10 M <sup>O</sup>	81	05	41	17	57	82	11	49	--	--	06	09	21	54
11 J	83	06	13	18	29	83	00	07	12	22	06	07	21	55
12 V	82	06	45	19	00	81	00	40	12	53	06	06	21	56
13 S	79	07	17	19	32	77	01	12	13	25	06	05	21	58
14 D	75	07	51	20	06	71	01	46	13	59	06	04	21	59
15 L	68	08	27	20	44	64	02	21	14	35	06	02	22	00
16 M	60	09	08	21	27	56	03	01	15	16	06	01	22	02
17 M	52	09	56	22	18	48	03	46	16	03	06	00	22	03
18 J	45	10	53	23	18	42	04	38	16	59	05	59	22	04
19 V <sup>d</sup>	41	12	00	--	--	---	05	39	18	05	05	58	22	05
20 S	42	00	28	13	13	44	06	48	19	17	05	56	22	06
21 D	48	01	39	14	19	54	07	56	20	22	05	55	22	08
22 L	60	02	41	15	14	67	08	54	21	17	05	54	22	09
23 M	74	03	35	16	04	81	09	45	22	07	05	53	22	10
24 M	88	04	24	16	50	93	10	33	22	55	05	52	22	11
25 J <sup>●</sup>	99 <sup>△</sup>	05	12	17	36	103 <sup>△</sup>	11	19	23	43	05	52	22	12
26 V	105 <sup>△</sup>	06	00	18	23	107 <sup>△</sup>	12	07	--	--	05	51	22	13
27 S	107 <sup>△</sup>	06	50	19	12	106 <sup>△</sup>	00	32	12	55	05	50	22	14
28 D	103 <sup>△</sup>	07	41	20	02	100 <sup>△</sup>	01	23	13	45	05	49	22	15
29 L	95 <sup>△</sup>	08	34	20	56	89	02	15	14	37	05	48	22	16
30 M	83	09	29	21	52	77	03	10	15	32	05	48	22	17
31 M	70	10	28	22	52	64	04	06	16	30	05	47	22	18

MAI - MAY - MAI

**CRIS LOISIRS - 06 72 21 54 41**

**Stand Up Paddle - Canoe Kayak**



# BO AND CO SURF SCHOOL

05 56 26 33 99 - [www.bocosurf.com](http://www.bocosurf.com)



JUNI - JUNE - JUIN

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL									
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE			
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN		
01 J <sup>D</sup>	58	11	30	23	55	54	05	08	17	31	05	46	22	19		
02 V	51	12	36	--	--	---	06	12	18	36	05	46	22	20		
03 S	50	01	02	13	44	50	07	17	19	43	05	45	22	21		
04 D	51	02	09	14	47	53	08	22	20	47	05	44	22	22		
05 L	56	03	09	15	39	59	09	19	21	42	05	44	22	23		
06 M	62	03	59	16	23	65	10	07	22	28	05	44	22	23		
07 M	67	04	40	17	01	70	10	48	23	09	05	43	22	24		
08 J	72	05	17	17	35	73	11	25	23	45	05	43	22	25		
09 V <sup>O</sup>	75	05	52	18	08	76	11	58	--	--	05	43	22	25		
10 S	76	06	25	18	40	76	00	19	12	30	05	42	22	26		
11 D	76	06	58	19	13	76	00	52	13	05	05	42	22	27		
12 L	75	07	33	19	49	73	01	27	13	39	05	42	22	27		
13 M	71	08	10	20	26	69	02	03	14	16	05	42	22	28		
14 M	67	08	50	21	07	64	02	42	14	55	05	42	22	28		
15 J	61	09	34	21	53	58	03	24	15	39	05	42	22	29		
16 V	55	10	25	22	47	53	04	12	16	29	05	42	22	29		
17 S <sup>Q</sup>	51	11	24	23	49	50	05	06	17	27	05	42	22	30		
18 D	50	12	30	--	--	---	06	07	18	33	05	42	22	30		
19 L	52	00	58	13	39	55	07	14	19	42	05	42	22	30		
20 M	59	02	05	14	41	64	08	18	20	45	05	42	22	30		
21 M	70	03	07	15	38	75	09	16	21	42	05	42	22	31		
22 J	81	04	03	16	30	87	10	09	22	36	05	42	22	31		
23 V	92	04	56	17	20	96	△	11	01	23	28	05	43	22	31	
24 S <sup>●</sup>	99	△	05	47	18	10	102	△	11	51	--	--	05	43	22	31
25 D	103	△	06	38	19	00	103	△	00	19	12	41	05	43	22	31
26 L	102	△	07	29	19	50	100	△	01	11	13	31	05	44	22	31
27 M	96	△	08	20	20	40	92	02	02	14	22	05	44	22	31	
28 M	87	09	10	21	30	81	02	54	15	12	05	45	22	31		
29 J	75	10	01	22	22	69	03	45	16	04	05	45	22	31		
30 V	63	10	53	23	16	58	04	38	16	57	05	46	22	30		

## BANANA SURF SHOP CAFE

[www.lacanau-surf.fr](http://www.lacanau-surf.fr) - 05 56 03 14 97





# CARCANS



## Cercle de la Voile de Bordeaux

Domaine de Bombannes 33121 CARCANS—MAUBUISSON



*Aujourd'hui un cadre, une ambiance...  
... demain une passion*



*Découvrir, apprendre, maîtriser*

[www.cerclevoilebordeaux.com](http://www.cerclevoilebordeaux.com) — 05 56 03 30 19

[cerclevoilebordeaux@orange.fr](mailto:cerclevoilebordeaux@orange.fr)





HE' ENALU  
SURF SHOP

## SURF SHOP

### ECOLE DE SURF

### LOCATION

01 rue des sapins verts CARCANS OCEAN

06 62 35 86 20 / 05 56 03 42 72 [www.he-enalu-surfshop.com](http://www.he-enalu-surfshop.com)



MEDOC NAUTIQUE

68 Route de Bordeaux  
05 56 03 33 58

[contact@medoc-nautique.fr](mailto:contact@medoc-nautique.fr)  
[www.medoc-nautique.fr](http://www.medoc-nautique.fr)

**Voile et moteurs**  
**Vente et réparation**  
**Canoës**  
**Planches à voiles - SUP**  
**Ski nautique - Accastillage**



EVINRUDE



SMARTLINER



Fun Yak  
l'évasion selon Fun Yak

# INFOS TOURISME LACANAU Océan

- 05 56 03 19 15 LA CABANE
- 05 56 26 38 84 LACANAU SURF CLUB
- 06 68 92 64 96 SAUVETAGE COTIER LACANAU
- 05 56 03 14 97 / 06 85 87 86 63 BANANA SURF SHOP CAFE ET SURF SCHOOL
- 05 56 26 33 99 BO AND CO
- 05 56 26 31 82 HCL ACADEMY SURF / BODYBOARD
- 05 56 03 70 98 CAFÉ MARITIME VILLA MARGALEX
- 05 56 03 70 98 LE BEACH HOUSE
- 05 56 03 70 98 LE BEACH BAR
- 06 63 38 07 18 SANDWICHES ARONA
- 05 56 03 12 56 SURF CITY
- 06 26 45 67 86 TENGO FRIO SURF
- 05 57 17 28 41 LE MULLIGAN
- 05 57 70 04 72 L'ASSIETTE
- 05 56 82 30 90 LA CANTINE DU COIN
- 06 61 91 23 96 PALETTE DE SAVEURS
- 05 56 03 24 56 HURLEY SHOP
- 05 56 03 27 60 ECOLE DE GLISSE UCPA
- 05 56 60 81 23 OCEAN RIDE ÉCOLE DE SURF
- 05 56 03 53 72 AOLA SURF SCHOOL
- 06 81 34 45 48 DEPEYRIS SURFBOARDS
- 06 19 07 05 53 WALLY GLISSE
- 06 78 20 43 30 FOOD TRUCK DU LION

- LES GRANDS PINS 05 56 03 20 77
- PAINTBALL BEACH 06 64 74 50 51
- LES BOIS FLOTTÉS 06 85 87 86 63
- CRIS LOISIRS 06 72 21 54 44
- VILLA ZENITH 06 84 60 88 08
- GLACES ARTISANALES PINOCCHIO 05 56 03 03 56
- OLIVIER LABAT SOUL SURFERS 06 07 40 02 31
- REPASS' PRESSING 05 56 03 17 58
- CENTRAL GARAGE N° 1 LOCATION 05 56 26 99 65
- MÉDOC Océan 05 56 03 21 01
- PIZZA PISE 05 56 03 29 06
- A LA DERIVE 05 57 17 46 71

ÉCOLE DE SURF SURF SCHOOL	ÉCOLE DE SUP SUP SCHOOL	SURF SHOP	SHAPER RÉPARATION REPAIR	SURF CAMP HOTEL
BAR	GENDARMERIE	CAMPING	PHOTOGRAPHE PHOTOGRAPHER	
RESTAURANT SNACK	BUREAU DE POSTE POST OFFICE	CAMPING CAR	PIQUE-NIQUE PIC-NIC	
GLACE ICE CREAM	ÉGLISE CHURCH	PARKING OMBRAGÉ PARKING SHADOW	BOITE DE NUIT NIGHT CLUB	
SUPERMARCHÉ SUPERMARKET	STATION ESSENCE GAS STATION	PARKING	OFFICE DE TOURISME TOURIST OFFICE	

SKATE PARK	WIND ET KITE SURF WINDSURF AND KITE SURF
TERRAIN DE GOLF GOLF COURSE	PAINTBALL
TERRAIN DE FOOT SOCCER FIELD	LOCATION DE VÉLO BIKE RENTAL
TERRAIN DE RUGBY RUGBY FIELD	PISTE CYCLABLE BIKE TRACK
FRONTON	SAUVETAGE COTIER
SQUASH	TENNIS
ARTISTE	CINEMA

POSTE DE SECOURS FIRST AID  
 PHARMACIE PHARMACY  
 DOCTEUR DOCTOR  
**18 POMPIERS**  
**17 GENDARMERIE**  
**15 SAMU**

CABINET MÉDICAL CAMIADA : 05 56 03 21 20  
 PHARMACIE DE L'Océan : 05 56 03 21 29  
 SURVEILLANCE DES PLAGES DE 11H À 18H  
 TOUS LES JOURS EN JUILLET/AOÛT  
 LES WEEKENDS EN MAI/JUIN/SEPTEMBRE

# HOURTIN

**Splash Park**  
HOURTIN - LACANAU

Île aux enfants - HOURTIN PORT  
&  
Plage du Moutchic - LACANAU



[www.splash-park.fr](http://www.splash-park.fr)

## Restaurant Le Grillon à 100m de la plage

Cuisine élaborée à base de  
produits frais / fresh products  
Café Wi-Fi

[www.legrillonhourtin.fr](http://www.legrillonhourtin.fr)  
0556 093 237



# Mathieu REVEILLAS

## Photographe

Surf - Portrait - Paysage - Evènements familiaux  
Cours photo



naturaglisse picture

NATURAGLISSE  
**PICTURE**

[naturaglissepicture.fr](http://naturaglissepicture.fr)  
Contact et boutique en ligne

# ECOLE DE SURF

www.ocean-ride.com - 05 56 60 81 23



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE	CREPUSCULE
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN
01 S <sup>D</sup>	53	11 50	-- --	---	05 33	17 54	05 46	22 30
02 D	49	00 15	12 52	46	06 32	18 57	05 47	22 30
03 L	45	01 21	14 01	45	07 36	20 06	05 48	22 30
04 M	46	02 29	15 05	48	08 40	21 10	05 48	22 29
05 M	51	03 28	15 56	54	09 36	22 03	05 49	22 29
06 J	57	04 16	16 37	60	10 22	22 46	05 50	22 28
07 V	63	04 56	17 14	66	11 01	23 24	05 51	22 28
08 S	69	05 32	17 48	71	11 36	23 59	05 52	22 27
09 D <sup>o</sup>	73	06 06	18 21	75	12 10	-- --	05 52	22 27
10 L	76	06 40	18 55	77	00 33	12 45	05 53	22 26
11 M	78	07 14	19 30	78	01 08	13 20	05 54	22 25
12 M	78	07 51	20 07	77	01 44	13 56	05 55	22 25
13 J	76	08 29	20 46	74	02 22	14 34	05 56	22 24
14 V	72	09 10	21 29	69	03 02	15 15	05 57	22 23
15 S	66	09 56	22 17	63	03 45	16 01	05 58	22 22
16 D <sup>d</sup>	60	10 50	23 15	58	04 35	16 54	05 59	22 21
17 L	56	11 54	-- --	---	05 32	17 58	06 00	22 21
18 M	55	00 24	13 05	55	06 38	19 10	06 01	22 20
19 M	56	01 38	14 16	59	07 48	20 21	06 02	22 19
20 J	63	02 47	15 19	68	08 54	21 25	06 03	22 18
21 V	74	03 49	16 16	79	09 53	22 24	06 05	22 17
22 S	85	04 45	17 08	90	10 48	23 18	06 06	22 15
23 D <sup>●</sup>	94	05 37	17 58	98 <sup>Δ</sup>	11 39	-- --	06 07	22 14
24 L	100 <sup>Δ</sup>	06 26	18 46	101 <sup>Δ</sup>	00 09	12 28	06 08	22 13
25 M	102 <sup>Δ</sup>	07 13	19 33	100 <sup>Δ</sup>	00 58	13 15	06 09	22 12
26 M	98 <sup>Δ</sup>	07 59	20 18	95 <sup>Δ</sup>	01 46	14 02	06 10	22 11
27 J	90	08 43	21 02	85	02 32	14 47	06 12	22 10
28 V	79	09 26	21 46	73	03 16	15 32	06 13	22 08
29 S	67	10 10	22 31	61	04 01	16 18	06 14	22 07
30 D <sup>D</sup>	54	10 58	23 22	49	04 48	17 08	06 15	22 06
31 L	44	11 54	-- --	---	05 40	18 06	06 16	22 04

JULY - JULIET

www.lacanau-surf.fr

06 85 87 86 63 - 05 56 03 14 97

**BANANA**  
SURF SCHOOL

# VILLA ZÉNITH HOSTEL

à 200m de la plage - 06 84 60 88 08



AUGUST - AUGUST - AOÛT

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL			
	COEF	MATIN		COEF	MATIN		AUBE	CREPUSCULE		
		H	MN		H	MN			H	MN
01 M	40	00	23	13	04	38	06	18	22	03
02 M	37	01	39	14	24	38	06	19	22	02
03 J	41	02	55	15	27	44	06	20	22	00
04 V	48	03	51	16	13	53	06	21	21	59
05 S	57	04	33	16	51	62	06	23	21	57
06 D	66	05	10	17	25	70	06	24	21	56
07 L <sup>o</sup>	74	05	44	17	59	77	06	25	21	54
08 M	80	06	18	18	33	83	06	27	21	53
09 M	85	06	53	19	08	86	06	28	21	51
10 J	87	07	28	19	45	87	06	29	21	49
11 V	86	08	06	20	23	85	06	30	21	48
12 S	83	08	45	21	04	79	06	32	21	46
13 D	76	09	29	21	50	72	06	33	21	45
14 L	67	10	20	22	48	62	06	34	21	43
15 M <sup>d</sup>	58	11	25	--	--	---	06	36	21	41
16 M	54	00	00	12	42	52	06	37	21	40
17 J	52	01	21	13	59	53	06	38	21	38
18 V	57	02	36	15	07	62	06	39	21	36
19 S	68	03	40	16	05	75	06	41	21	34
20 D	81	04	36	16	57	87	06	42	21	33
21 L <sup>●</sup>	92	05	25	17	44	96 <sup>△</sup>	06	43	21	31
22 M	99 <sup>△</sup>	06	10	18	29	101 <sup>△</sup>	06	45	21	29
23 M	101 <sup>△</sup>	06	53	19	10	101 <sup>△</sup>	06	46	21	27
24 J	99 <sup>△</sup>	07	32	19	50	96 <sup>△</sup>	06	47	21	25
25 V	92	08	11	20	29	87	06	48	21	24
26 S	82	08	48	21	06	76	06	50	21	22
27 D	69	09	26	21	46	63	06	51	21	20
28 L	56	10	08	22	31	49	06	52	21	18
29 M <sup>D</sup>	43	10	58	23	27	38	06	53	21	16
30 M	33	12	03	--	--	---	06	55	21	14
31 J	31	00	41	13	29	31	06	56	21	12

**SURF CITY SURF SHOP**

Ouvert à l'année - 05 56 03 12 56



# PIZZA PISE LACANAU OCEAN

Commandez par téléphone - 05 56 03 29 06



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE	CREPUSCULE
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN
01 V	33	02 14	14 51	37	08 19	21 02	06 57	21 11
02 S	42	03 22	15 43	48	09 22	21 53	06 58	21 09
03 D	54	04 07	16 22	60	10 07	22 33	07 00	21 07
04 L	66	04 43	16 58	72	10 45	23 09	07 01	21 05
05 M	77	05 18	17 32	82	11 20	23 44	07 02	21 03
06 M <sup>o</sup>	86	05 52	18 07	90	11 56	-- --	07 03	21 01
07 J	93	06 27	18 43	95 <sup>Δ</sup>	00 19	12 32	07 05	20 59
08 V	96 <sup>Δ</sup>	07 03	19 20	97 <sup>Δ</sup>	00 55	13 09	07 06	20 57
09 S	96 <sup>Δ</sup>	07 41	19 59	94	01 33	13 47	07 07	20 55
10 D	92	08 21	20 41	88	02 12	14 28	07 08	20 53
11 L	83	09 05	21 29	77	02 55	15 14	07 09	20 52
12 M	71	09 57	22 30	64	03 44	16 09	07 11	20 50
13 M <sup>d</sup>	58	11 05	23 48	53	04 43	17 17	07 12	20 48
14 J	49	12 27	-- --	---	05 55	18 38	07 13	20 46
15 V	48	01 12	13 47	49	07 15	19 59	07 14	20 44
16 S	53	02 28	14 56	59	08 29	21 08	07 16	20 42
17 D	66	03 32	15 54	73	09 31	22 05	07 17	20 40
18 L	80	04 24	16 43	85	10 24	22 54	07 18	20 38
19 M	90	05 09	17 27	94	11 10	23 38	07 19	20 36
20 M <sup>●</sup>	97 <sup>Δ</sup>	05 50	18 07	99 <sup>Δ</sup>	11 53	-- --	07 20	20 34
21 J	99 <sup>Δ</sup>	06 28	18 45	99 <sup>Δ</sup>	00 19	12 33	07 22	20 32
22 V	97 <sup>Δ</sup>	07 04	19 21	95 <sup>Δ</sup>	00 57	13 11	07 23	20 30
23 S	91	07 38	19 55	87	01 33	13 48	07 24	20 29
24 D	82	08 11	20 29	77	02 09	14 24	07 25	20 27
25 L	71	08 45	21 05	64	02 44	15 01	07 26	20 25
26 M	58	09 24	21 47	51	03 21	15 42	07 28	20 23
27 M	45	10 11	22 40	39	04 03	16 30	07 29	20 21
28 J <sup>D</sup>	33	11 12	23 49	30	04 55	17 31	07 30	20 19
29 V	28	12 29	-- --	---	06 01	18 50	07 31	20 17
30 S	29	01 19	13 58	32	07 26	20 16	07 32	20 15

SEPTEMBER - SEPTEMBRE

Ecole et club de surf



05 56 26 38 84

lacanausurfclub.com

#lacanausurfclub



**HURLEY SHOP - 05 56 03 24 56**



**facebook.com/lacatau-hurley-shop**

**OKTOBER - OCTOBER - OCTOBER**

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 D	38	02	40	15	02	44	08	40	21	15	07	34	20	14
02 L	51	03	31	15	47	58	09	31	21	58	07	35	20	12
03 M	65	04	11	16	25	72	10	12	22	36	07	36	20	10
04 M	79	04	47	17	02	85	10	50	23	13	07	37	20	08
05 J <sup>o</sup>	90	05	23	17	39	95 <sup>Δ</sup>	11	27	23	50	07	38	20	06
06 V	99 <sup>Δ</sup>	06	00	18	17	102 <sup>Δ</sup>	12	05	--	--	07	40	20	04
07 S	103 <sup>Δ</sup>	06	38	18	56	104 <sup>Δ</sup>	00	28	12	44	07	41	20	03
08 D	103 <sup>Δ</sup>	07	18	19	38	101 <sup>Δ</sup>	01	08	13	25	07	42	20	01
09 L	98 <sup>Δ</sup>	08	00	20	24	93	01	49	14	10	07	43	19	59
10 M	87	08	47	21	17	80	02	35	15	00	07	45	19	57
11 M	73	09	43	22	21	66	03	27	15	58	07	46	19	56
12 J <sup>o</sup>	59	10	54	23	40	53	04	29	17	09	07	47	19	54
13 V	49	12	14	--	--	---	05	42	18	28	07	48	19	52
14 S	48	01	02	13	33	49	07	01	19	46	07	49	19	51
15 D	53	02	16	14	41	58	08	14	20	53	07	51	19	49
16 L	65	03	17	15	38	71	09	15	21	48	07	52	19	47
17 M	77	04	07	16	25	82	10	07	22	35	07	53	19	46
18 M	86	04	50	17	07	89	10	52	23	16	07	54	19	44
19 J <sup>o</sup>	92	05	28	17	44	93	11	32	23	55	07	56	19	42
20 V	94	06	03	18	20	93	12	10	--	--	07	57	19	41
21 S	92	06	37	18	53	90	00	31	12	46	07	58	19	39
22 D	88	07	09	19	25	85	01	04	13	21	07	59	19	38
23 L	81	07	41	19	58	76	01	38	13	55	08	01	19	36
24 M	71	08	14	20	33	66	02	11	14	30	08	02	19	35
25 M	60	08	51	21	14	55	02	46	15	10	08	03	19	33
26 J	49	09	35	22	04	44	03	26	15	56	08	05	19	32
27 V <sup>D</sup>	38	10	31	23	07	34	04	16	16	52	08	06	19	30
28 S	31	11	38	--	--	---	05	16	18	00	08	07	19	29
29 D <sup>*</sup>	31	00	23	11	57	32	05	29	18	18	08	08	19	27
30 L	36	00	44	13	10	42	06	48	19	26	07	10	18	26
31 M	49	01	47	14	04	56	07	47	20	18	07	11	18	25

\* PASSAGE EN HEURE D'HIVER LE 29

**CAFE MARITIME LACANAU**

**ouvert toute l'année - 05 56 03 70 98**



# CAFE MARITIME LACANAU



ouvert toute l'année - 05 56 03 70 98

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE	CREPUSCULE
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN
01 M	63	02 33	14 49	71	08 35	21 01	07 12	18 23
02 J	78	03 15	15 31	85	09 17	21 41	07 13	18 22
03 V	91	03 54	16 12	97 $\Delta$	09 59	22 22	07 15	18 21
04 S $\circ$	101 $\Delta$	04 34	16 53	104 $\Delta$	10 40	23 03	07 16	18 20
05 D	106 $\Delta$	05 15	17 37	107 $\Delta$	11 23	23 46	07 17	18 18
06 L	106 $\Delta$	05 58	18 23	104 $\Delta$	12 08	-- --	07 19	18 17
07 M	101 $\Delta$	06 45	19 13	96 $\Delta$	00 31	12 56	07 20	18 16
08 M	91	07 36	20 09	84	01 20	13 50	07 21	18 15
09 J	77	08 34	21 14	69	02 15	14 50	07 22	18 14
10 V $\diamond$	63	09 41	22 26	57	03 17	15 57	07 24	18 13
11 S	53	10 55	23 41	51	04 26	17 11	07 25	18 12
12 D	51	12 09	-- --	---	05 39	18 23	07 26	18 11
13 L	53	00 53	13 18	57	06 49	19 29	07 27	18 10
14 M	61	01 55	14 15	65	07 52	20 25	07 29	18 09
15 M	70	02 45	15 04	74	08 45	21 12	07 30	18 08
16 J	77	03 28	15 45	80	09 31	21 54	07 31	18 07
17 V	83	04 06	16 22	84	10 12	22 32	07 32	18 06
18 S $\bullet$	85	04 41	16 57	85	10 50	23 07	07 34	18 05
19 D	85	05 14	17 30	85	11 25	23 40	07 35	18 05
20 L	83	05 46	18 03	81	11 59	-- --	07 36	18 04
21 M	79	06 18	18 36	76	00 13	12 32	07 37	18 03
22 M	72	06 52	19 11	69	00 45	13 08	07 39	18 02
23 J	65	07 28	19 51	60	01 20	13 46	07 40	18 02
24 V	56	08 09	20 36	52	01 59	14 29	07 41	18 01
25 S	47	08 58	21 30	43	02 45	15 19	07 42	18 01
26 D $\diamond$	40	09 56	22 35	38	03 38	16 17	07 43	18 00
27 L	38	11 03	23 47	40	04 41	17 24	07 44	18 00
28 M	43	12 14	-- --	---	05 51	18 33	07 45	17 59
29 M	48	00 56	13 18	54	06 59	19 33	07 47	17 59
30 J	60	01 53	14 13	67	07 56	20 24	07 48	17 59

NOVEMBER - NOVEMBER - NOVEMBRE

**SURF CITY SURF SHOP**

[www.surf-city.fr](http://www.surf-city.fr) - 05 56 03 12 56





# SANDWICHERIE ARONA



Paëllas sur commande - 06 63 38 07 18

SUR PLACE OU À EMPORTER

DEZEMBER - DECEMBER - DECEMBRE

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN H MN	SOIR H MN	COEF	MATIN H MN	SOIR H MN	AUBE H MN	CREPUSCULE H MN
01 V	74	02 42	15 02	81	08 45	21 11	07 49	17 58
02 S	87	03 28	15 48	93	09 32	21 56	07 50	17 58
03 D <sup>o</sup>	98 $\Delta$	04 12	16 35	102 $\Delta$	10 19	22 42	07 51	17 58
04 L	105 $\Delta$	04 58	17 23	107 $\Delta$	11 06	23 29	07 52	17 58
05 M	107 $\Delta$	05 45	18 12	106 $\Delta$	11 55	-- --	07 53	17 58
06 M	104 $\Delta$	06 34	19 04	100 $\Delta$	00 17	12 47	07 54	17 57
07 J	95 $\Delta$	07 26	19 59	90	01 08	13 41	07 55	17 57
08 V	84	08 22	20 58	77	02 02	14 38	07 56	17 57
09 S	71	09 22	22 01	65	03 00	15 38	07 57	17 57
10 D <sup>d</sup>	60	10 27	23 07	55	04 01	16 42	07 57	17 57
11 L	53	11 34	-- --	---	05 06	17 48	07 58	17 58
12 M	52	00 15	12 42	52	06 14	18 54	07 59	17 58
13 M	54	01 21	13 46	56	07 20	19 55	08 00	17 58
14 J	59	02 18	14 39	62	08 19	20 47	08 01	17 58
15 V	65	03 05	15 24	68	09 10	21 31	08 01	17 58
16 S	71	03 46	16 03	74	09 53	22 11	08 02	17 59
17 D	76	04 22	16 39	77	10 32	22 47	08 03	17 59
18 L <sup>•</sup>	78	04 56	17 13	79	11 07	23 20	08 03	17 59
19 M	79	05 29	17 46	79	11 41	23 52	08 04	18 00
20 M	78	06 01	18 19	77	12 15	-- --	08 04	18 00
21 J	76	06 35	18 54	74	00 26	12 49	08 05	18 01
22 V	71	07 10	19 31	69	01 00	13 26	08 05	18 01
23 S	66	07 48	20 12	63	01 38	14 05	08 06	18 02
24 D	59	08 30	20 58	56	02 18	14 49	08 06	18 02
25 L	53	09 19	21 52	50	03 04	15 39	08 07	18 03
26 M <sup>D</sup>	48	10 16	22 55	47	03 58	16 36	08 07	18 04
27 M	47	11 23	-- --	---	05 00	17 42	08 07	18 04
28 J	48	00 06	12 34	51	06 09	18 49	08 08	18 05
29 V	56	01 13	13 39	61	07 17	19 50	08 08	18 06
30 S	67	02 13	14 37	74	08 17	20 45	08 08	18 07
31 D	80	03 06	15 31	87	09 11	21 37	08 08	18 07

## KAZ A MOUMOUNE

Anse Bertrand - Guadeloupe - 06 90 70 15 96



# Oceanesque.fr

## LES bons plans

*au bon moment*



7h45

*Plouf*



9h10

*Tidéj*



11h00

*Balade vélo*



13h00

*Restau*



15h00

*Sieste*



16h45

*Replouf*



**LE CAFÉ MARITIME**  
RESTAURANT - BAR - BEACH HOUSE  
[www.cafemaritime.fr](http://www.cafemaritime.fr)

9, boulevard de la plage  
33680 Lacanau-Océan  
**05 56 03 70 98**