

LSi
08 92 29 78 73

LACANAU SURF INFO.COM
MÉTÉO DES PLAGES

MARÉES 2020

GIRONDE

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

**MEDOC
ATLANTIQUE**
MEDOC-ATLANTIQUE.COM

INFOS TOURISME
À L'INTÉRIEUR ! ➤

Central Garage



N°1 LOCATION

DES VELOS POUR TOUS !

Entretien - Réparation - Pièces détachées
Livraison à domicile



CENTRAL GARAGE - 05 56 26 99 65

23 Bis Avenue Plantey - 33 680 Lacanau Océan

www.centralgarage-lacanau.fr

central-garage@hotmail.fr

Surfboard - Fabrication - Réparation

© SHOM N°2019-560 - REPRODUCTION DES PRÉDICTIONS DE MARÉES 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 M	56	08	48	21	13	51	02	38	15	09	08	08	18	08
02 J	47	09	33	22	02	43	03	21	15	55	08	08	18	09
03 V D	40	10	25	23	00	38	04	11	16	48	08	08	18	09
04 S	37	11	25	--	--	---	05	08	17	48	08	08	18	10
05 D	37	00	07	12	34	39	06	13	18	53	08	08	18	11
06 L	42	01	16	13	40	46	07	21	19	54	08	08	18	12
07 M	50	02	14	14	35	55	08	19	20	45	08	08	18	13
08 M	60	03	02	15	22	66	09	09	21	30	08	08	18	14
09 J	71	03	46	16	06	76	09	54	22	13	08	08	18	15
10 V O	80	04	28	16	50	85	10	37	22	55	08	08	18	16
11 S	88	05	10	17	34	91	11	21	23	38	08	07	18	17
12 D	93	05	53	18	18	95 Δ	12	05	--	--	08	07	18	19
13 L	95 Δ	06	38	19	04	95 Δ	00	22	12	51	08	07	18	20
14 M	93	07	24	19	53	91	01	07	13	39	08	06	18	21
15 M	88	08	14	20	44	83	01	55	14	30	08	06	18	22
16 J	79	09	08	21	41	73	02	47	15	24	08	05	18	23
17 V d	69	10	08	22	44	63	03	44	16	24	08	05	18	24
18 S	59	11	14	23	53	56	04	47	17	29	08	04	18	26
19 D	54	12	25	--	--	---	05	56	18	37	08	04	18	27
20 L	54	01	04	13	36	55	07	08	19	44	08	03	18	28
21 M	58	02	10	14	40	61	08	16	20	45	08	03	18	29
22 M	65	03	08	15	35	69	09	16	21	38	08	02	18	30
23 J	72	03	57	16	21	76	10	07	22	25	08	01	18	32
24 V ●	79	04	40	17	03	81	10	52	23	07	08	00	18	33
25 S	83	05	20	17	41	84	11	33	23	45	08	00	18	34
26 D	84	05	56	18	16	84	12	11	--	--	07	59	18	36
27 L	84	06	31	18	49	82	00	21	12	46	07	58	18	37
28 M	80	07	04	19	22	78	00	55	13	20	07	57	18	38
29 M	74	07	37	19	54	71	01	28	13	53	07	56	18	39
30 J	67	08	10	20	29	63	02	02	14	28	07	55	18	41
31 V	58	08	47	21	10	54	02	39	15	07	07	54	18	42

JANUAR - JANUARY - JANVIER



THE BEACH HOUSE

OUVERTURE | 05 56 03 70 98
4 AVRIL 2020 | www.cafemaritime.fr



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 S	49	09	30	21	58	45	03	20	15	51	07	53	18	43
02 D D	41	10	23	22	58	38	04	10	16	45	07	52	18	45
03 L	36	11	30	--	--	---	05	11	17	51	07	51	18	46
04 M	35	00	14	12	50	37	06	26	19	06	07	50	18	47
05 M	41	01	33	14	05	46	07	43	20	13	07	49	18	49
06 J	52	02	35	15	02	59	08	44	21	07	07	48	18	50
07 V	66	03	25	15	50	73	09	35	21	54	07	46	18	51
08 S	80	04	11	16	36	87	10	21	22	38	07	45	18	53
09 D O	93	04	55	17	19	98 Δ	11	05	23	22	07	44	18	54
10 L	103 Δ	05	38	18	03	106 Δ	11	49	--	--	07	43	18	55
11 M	108 Δ	06	22	18	47	108 Δ	00	06	12	34	07	41	18	57
12 M	107 Δ	07	07	19	33	105 Δ	00	50	13	20	07	40	18	58
13 J	101 Δ	07	54	20	20	95 Δ	01	37	14	08	07	39	18	59
14 V	89	08	44	21	12	81	02	26	14	59	07	37	19	01
15 S Q	74	09	40	22	11	66	03	19	15	54	07	36	19	02
16 D	58	10	44	23	20	52	04	19	16	57	07	34	19	04
17 L	47	12	00	--	--	---	05	29	18	09	07	33	19	05
18 M	44	00	39	13	22	44	06	49	19	26	07	31	19	06
19 M	47	01	57	14	33	50	08	06	20	35	07	30	19	08
20 J	55	02	59	15	28	60	09	09	21	29	07	28	19	09
21 V	66	03	48	16	12	70	09	58	22	13	07	27	19	10
22 S	75	04	28	16	49	78	10	39	22	52	07	25	19	11
23 D ●	81	05	03	17	22	84	11	16	23	26	07	24	19	13
24 L	85	05	36	17	53	86	11	49	23	58	07	22	19	14
25 M	87	06	06	18	22	87	12	19	--	--	07	21	19	15
26 M	86	06	35	18	51	84	00	28	12	49	07	19	19	17
27 J	82	07	05	19	20	79	00	58	13	19	07	17	19	18
28 V	75	07	35	19	51	72	01	28	13	50	07	16	19	19
29 S	67	08	08	20	27	62	02	02	14	25	07	14	19	21

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



Hébergement - Surf Camp à Lacanau

www.lacanau-surf.fr - 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		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE			
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN		
01 D	57	08	47	21	10	52	02	40	15	05	07	13	19	21		
02 L D	46	09	35	22	06	41	03	25	15	55	07	11	19	23		
03 M	37	10	42	23	23	34	04	23	16	59	07	09	19	25		
04 M	33	12	11	--	--	---	05	41	18	23	07	07	19	26		
05 J	35	00	54	13	38	41	07	09	19	44	07	05	19	27		
06 V	47	02	08	14	41	56	08	20	20	44	07	04	19	28		
07 S	64	03	03	15	31	74	09	14	21	33	07	02	19	30		
08 D	82	03	50	16	17	91	10	00	22	18	07	00	19	31		
09 L O	99	△	04	35	17	00	105	△	10	45	23	02	06	58	19	32
10 M	110	△	05	18	17	43	114	△	11	29	23	45	06	56	19	34
11 M	116	△	06	02	18	25	117	△	12	13	--	--	06	55	19	35
12 J	115	△	06	46	19	09	111	△	00	30	12	58	06	53	19	36
13 V	106	△	07	32	19	54	100	△	01	15	13	44	06	51	19	38
14 S	92	08	20	20	43	83	02	03	14	33	06	49	19	39		
15 D	74	09	14	21	40	64	02	55	15	26	06	47	19	40		
16 L O	56	10	17	22	49	47	03	55	16	28	06	45	19	41		
17 M	41	11	35	--	--	---	05	06	17	42	06	44	19	43		
18 M	38	00	13	13	05	37	06	29	19	06	06	42	19	44		
19 J	40	01	39	14	21	45	07	52	20	18	06	40	19	45		
20 V	51	02	43	15	14	56	08	54	21	12	06	38	19	46		
21 S	62	03	30	15	53	67	09	40	21	54	06	36	19	48		
22 D	72	04	07	16	27	76	10	17	22	29	06	34	19	49		
23 L	80	04	40	16	57	82	10	51	23	01	06	32	19	50		
24 M ●	85	05	10	17	25	86	11	21	23	30	06	31	19	52		
25 M	87	05	38	17	52	88	11	49	23	59	06	29	19	53		
26 J	87	06	06	18	20	86	12	17	--	--	06	27	19	54		
27 V	85	06	34	18	49	83	00	28	12	46	06	25	19	55		
28 S	79	07	04	19	20	76	00	59	13	17	06	23	19	57		
29 D*	72	08	38	20	55	67	01	32	14	51	07	21	20	58		
30 L	62	09	16	21	36	56	03	10	15	30	07	19	20	59		
31 M	50	10	04	22	31	45	03	54	16	19	07	18	21	00		

* PASSAGE EN HEURE D'ETE LE 29

MARZ - MARCH - MARS

AOLASURFSCHOOL.COM

Plage sud - 06 60 21 99 99



RESTAURANT LA CABANE

pour tout savoir téléchargez notre application



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 M ^D	40	11	13	23	50	36	04	52	17	24	07	16	21	01
02 J	35	12	44	--	--	---	06	11	18	49	07	14	21	03
03 V	36	01	22	14	12	41	07	40	20	13	07	12	21	05
04 S	48	02	38	15	16	57	08	53	21	17	07	10	21	06
05 D	66	03	36	16	07	76	09	48	22	08	07	08	21	07
06 L	85	04	26	16	53	94	10	36	22	54	07	06	21	08
07 M	101 Δ	05	11	17	37	107 Δ	11	21	23	39	07	04	21	10
08 M ^O	112 Δ	05	56	18	19	115 Δ	12	05	--	--	07	02	21	11
09 J	117 Δ	06	40	19	02	116 Δ	00	23	12	50	07	00	21	12
10 V	114 Δ	07	25	19	46	110 Δ	01	08	13	34	06	59	21	14
11 S	104 Δ	08	11	20	31	97 Δ	01	55	14	20	06	57	21	15
12 D	89	08	59	21	19	80	02	44	15	08	06	55	21	16
13 L	71	09	52	22	14	62	03	36	16	00	06	53	21	18
14 M ^d	53	10	53	23	20	45	04	34	17	00	06	51	21	19
15 M	40	12	07	--	--	---	05	42	18	11	06	49	21	20
16 J	36	00	39	13	35	35	07	01	19	33	06	48	21	22
17 V	38	02	05	14	52	42	08	23	20	48	06	46	21	23
18 S	47	03	13	15	45	52	09	25	21	42	06	44	21	24
19 D	58	04	00	16	25	62	10	10	22	24	06	42	21	26
20 L	67	04	38	16	58	71	10	47	22	59	06	40	21	27
21 M	75	05	10	17	27	78	11	19	23	31	06	39	21	28
22 M	81	05	39	17	55	82	11	48	--	--	06	37	21	30
23 J [●]	84	06	07	18	23	85	00	00	12	17	06	35	21	31
24 V	85	06	37	18	52	85	00	30	12	47	06	34	21	32
25 S	84	07	08	19	23	82	01	02	13	18	06	32	21	34
26 D	79	07	41	19	57	77	01	35	13	51	06	30	21	35
27 L	73	08	17	20	35	69	02	11	14	27	06	29	21	37
28 M	64	08	59	21	19	59	02	51	15	08	06	27	21	38
29 M	54	09	51	22	16	49	03	38	15	59	06	25	21	39
30 J ^D	45	11	00	23	30	42	04	37	17	04	06	24	21	40

Δ VIGILANCE - GRANDE MARÉE / VIGILANCE - SPRING TIDE / ACHTSAMKEITER - SPRINGFLUTTAG

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

www.surf-bodyboard-lacanau.fr





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	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN	H MN	H MN
01 V	41	12 23	-- --	---	05 52	18 24	06 23	21 41		
02 S	42	00 54	13 43	46	07 13	19 42	06 21	21 43		
03 D	52	02 07	14 47	60	08 22	20 46	06 19	21 45		
04 L	68	03 07	15 40	76	09 19	21 40	06 17	21 46		
05 M	84	03 59	16 28	91	10 10	22 29	06 16	21 47		
06 M	97 Δ	04 48	17 13	102 Δ	10 57	23 16	06 14	21 49		
07 J \circ	106 Δ	05 34	17 57	108 Δ	11 42	-- --	06 13	21 50		
08 V	108 Δ	06 20	18 41	107 Δ	00 03	12 28	06 12	21 51		
09 S	105 Δ	07 06	19 26	101 Δ	00 50	13 14	06 10	21 53		
10 D	96 Δ	07 53	20 12	90	01 38	14 00	06 09	21 54		
11 L	83	08 41	21 00	76	02 27	14 48	06 07	21 55		
12 M	69	09 32	21 52	61	03 19	15 38	06 06	21 56		
13 M	54	10 28	22 50	48	04 14	16 33	06 05	21 58		
14 J \square	43	11 31	23 57	39	05 14	17 35	06 04	21 59		
15 V	37	12 44	-- --	---	06 21	18 45	06 02	22 00		
16 S	38	01 12	14 00	39	07 34	19 58	06 01	22 02		
17 D	43	02 23	15 01	46	08 39	20 59	06 00	22 03		
18 L	51	03 17	15 45	55	09 29	21 45	05 59	22 04		
19 M	59	03 59	16 21	63	10 08	22 23	05 58	22 05		
20 M	67	04 34	16 53	70	10 43	22 58	05 56	22 06		
21 J	73	05 06	17 24	75	11 15	23 31	05 55	22 08		
22 V \bullet	77	05 38	17 56	79	11 47	-- --	05 54	22 09		
23 S	80	06 12	18 29	80	00 05	12 20	05 53	22 10		
24 D	80	06 47	19 05	80	00 40	12 55	05 52	22 11		
25 L	78	07 25	19 43	77	01 17	13 32	05 52	22 12		
26 M	74	08 06	20 25	71	01 57	14 12	05 51	22 13		
27 M	68	08 52	21 12	64	02 41	14 57	05 50	22 14		
28 J	60	09 46	22 08	57	03 30	15 49	05 49	22 15		
29 V	54	10 49	23 15	51	04 28	16 50	05 48	22 16		
30 S \square	51	12 01	-- --	---	05 34	18 00	05 48	22 17		
31 D	51	00 27	13 12	54	06 45	19 11	05 47	22 18		

MAI - MAY - MAI

PLAGE DU MOUTCHIC - 06 72 21 54 41

Stand Up Paddle - Canoe Kayak



BO AND CO SURF SCHOOL



05 56 26 33 99 - 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 L	57	01	37	14	16	62	07	52	20	16	05	46	22	19
02 M	67	02	39	15	13	73	08	51	21	14	05	46	22	20
03 M	78	03	35	16	04	83	09	45	22	07	05	45	22	21
04 J	87	04	27	16	53	91	10	35	22	58	05	44	22	22
05 V ^o	93	05	17	17	40	95 Δ	11	23	23	48	05	44	22	23
06 S	95 Δ	06	05	18	26	95 Δ	12	11	--	--	05	44	22	23
07 D	94	06	52	19	11	91	00	37	12	57	05	43	22	24
08 L	88	07	39	19	57	84	01	25	13	43	05	43	22	25
09 M	80	08	25	20	42	74	02	13	14	29	05	43	22	25
10 M	69	09	11	21	29	64	03	01	15	16	05	42	22	26
11 J	59	09	59	22	17	53	03	49	16	03	05	42	22	27
12 V	49	10	49	23	10	45	04	39	16	54	05	42	22	27
13 S ^d	42	11	45	--	--	---	05	33	17	50	05	42	22	28
14 D	40	00	08	12	48	39	06	31	18	52	05	42	22	28
15 L	39	01	13	13	55	41	07	34	19	57	05	42	22	29
16 M	43	02	17	14	54	46	08	33	20	55	05	42	22	29
17 M	50	03	11	15	40	53	09	22	21	43	05	42	22	30
18 J	57	03	56	16	19	61	10	05	22	25	05	42	22	30
19 V	64	04	35	16	56	67	10	43	23	04	05	42	22	30
20 S	70	05	14	17	33	73	11	21	23	43	05	42	22	30
21 D ^o	75	05	52	18	11	77	11	59	--	--	05	42	22	31
22 L	79	06	32	18	51	80	00	23	12	38	05	42	22	31
23 M	80	07	14	19	32	80	01	04	13	19	05	43	22	31
24 M	79	07	58	20	16	78	01	46	14	01	05	43	22	31
25 J	76	08	44	21	03	74	02	31	14	47	05	43	22	31
26 V	72	09	35	21	56	69	03	20	15	37	05	44	22	31
27 S	66	10	32	22	55	63	04	14	16	32	05	44	22	31
28 D ^d	61	11	34	--	--	---	05	13	17	34	05	45	22	31
29 L	60	00	00	12	41	59	06	17	18	41	05	45	22	31
30 M	59	01	08	13	47	60	07	22	19	48	05	46	22	31

BANANA SURF SHOP CAFE

www.lacanau-surf.fr - 05 56 03 14 97



CARCANS



Cercle de la Voile de Bordeaux

Domaine de Bombannes 33121 CARCANS—MAUBUISSON
www.cerclevoilebordeaux.com — 05 56 03 30 19
cerclevoilebordeaux@orange.fr



Voile
Planche à voile
Aviron
Paddle



Cours particuliers
Cours collectifs
Locations



MEDOC ATLANTIQUE



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

PÔLE NAUTIQUE A CARCANS

68 route de Bordeaux - 33121 CARCANS



05 56 03 33 58

medoc.nautic@gmail.com

www.medoc-nautic.fr



EVINRUDE
E-TEC



Concessionnaire **EVINRUDE**
Nautic Shop : moteurs et bateaux,
hivernage, ateliers, voilerie,
parc occasions.

Pêche - Quincaillerie

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 CAFE MARITIME BAR PANORAMIQUE

05 56 03 70 98 THE BEACH HOUSE

06 63 38 07 18 SANDWICHERIE ARONA

05 56 03 12 56 SURF CITY

06 26 45 67 86 TENGO FROID SURF

05 57 17 28 41 LE MULLIOAN

05 57 70 04 72 L'ASSIETTE

05 56 82 30 90 LA CANTINE DU COIN

06 61 91 23 96 PALETTE DE SAVEURS

06 89 03 65 20 HURLEY SHOP LACANAU

06 89 03 65 20 ÉCOLE SURF Océan EXPERIENCE

05 56 60 81 23 OCEAN RIDE ÉCOLE DE SURF

05 56 03 53 72 AOLA SURF SCHOOL

09 72 57 03 31 CHEZ FRED'O

06 81 34 45 48 DEPEYRIS SURFBOARDS

06 19 07 05 53 WALLY GLISSE

05 56 03 24 45 CAMPING ET SPA AIROTEL L'Océan

05 56 03 20 77 LES GRANDS PINS

06 85 87 86 63 LES BOIS FLOTTES

06 22 21 54 41 CRIS LOISIRS

07 68 37 93 99 GROOM SERVICES

05 56 26 36 49 VILLA ZENITH

06 07 40 02 31 OLIVIER LABAT SOUL SURFERS

05 56 26 99 65 CENTRAL GARAGE N°1 LOCATION

05 56 03 17 58 REPASS' PRESSING

05 56 03 21 01 MÉDOC ATLANTIQUE

05 56 03 29 06 PIZZA PISE

06 31 17 03 93 LACANOCEANE

06 51 36 15 78 CHEEKY FAMILY

ÉCOLE DE SURF SURF SCHOOL	ÉCOLE DE SUP SUP SCHOOL	SURF SHOP	SHAPER RÉPARATION REPAIR	SURF CAMP HOTEL
BAR	GENDARMERIE	PARKING OMBRÉ PARKING SHADOW	PIQUE-NIQUE PIC-NIC	
RESTAURANT SNACK	BUREAU DE POSTE POST OFFICE	CAMPING CAR	BOITE DE NUIT NIGHT CLUB	
CONCIERGERIE CONCIERGE	ÉGLISE CHURCH	PARKING		
SUPERMARCHÉ SUPERMARKET	STATION ESSENCE GAS STATION	CAMPING		

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 : 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

LACANAU - HOURTIN

SplashPark
HOURTIN - LACANAU

Jetez-vous
à l'eau !



Réservations au 06.35.44.39.79

— splash-park.fr —

Photographe surf

Réservez votre session photo en Gironde
rien que pour vous ou entre amis

Shooting aquatique
Prise de vue extérieure

f Instagram Naturaglisse Picture

Naturaglisse
PICTURE
Matthieu REVEILLAS

06-69-57-67-19
Contact : www.naturaglissepicture.fr
naturaglissepicture@gmail.com

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		COEF	MATIN		AUBE	CREPUSCULE						
		H	MN		H	MN		H	MN					
01 M	62	02	15	14	49	65	08	26	20	53	05	46	22	30
02 J	68	03	17	15	47	71	09	25	21	52	05	47	22	30
03 V	75	04	14	16	40	78	10	20	22	48	05	48	22	30
04 S	80	05	06	17	29	83	11	11	23	39	05	48	22	29
05 D ^o	84	05	55	18	15	85	11	59	--	--	05	49	22	29
06 L	85	06	41	18	59	85	00	28	12	44	05	50	22	28
07 M	84	07	24	19	40	82	01	13	13	27	05	51	22	28
08 M	80	08	05	20	21	77	01	57	14	09	05	52	22	27
09 J	74	08	44	21	00	70	02	39	14	49	05	52	22	27
10 V	66	09	23	21	40	61	03	19	15	29	05	53	22	26
11 S	57	10	04	22	22	53	04	00	16	10	05	54	22	25
12 D ^a	49	10	48	23	09	45	04	42	16	56	05	55	22	25
13 L	42	11	39	--	--	---	05	30	17	48	05	56	22	24
14 M	39	00	03	12	40	38	06	24	18	48	05	57	22	23
15 M	37	01	07	13	49	38	07	26	19	57	05	58	22	22
16 J	40	02	17	14	55	43	08	31	21	02	05	59	22	21
17 V	47	03	18	15	47	51	09	28	21	56	06	00	22	21
18 S	56	04	09	16	32	61	10	15	22	42	06	01	22	20
19 D	65	04	53	17	14	70	10	59	23	25	06	02	22	19
20 L [●]	74	05	36	17	55	78	11	40	--	--	06	03	22	18
21 M	82	06	18	18	36	85	00	07	12	22	06	05	22	17
22 M	87	07	00	19	18	89	00	49	13	03	06	06	22	15
23 J	90	07	44	20	02	90	01	32	13	46	06	07	22	14
24 V	90	08	29	20	48	88	02	16	14	31	06	08	22	13
25 S	85	09	16	21	37	82	03	03	15	18	06	09	22	12
26 D	78	10	08	22	32	73	03	53	16	10	06	10	22	11
27 L ^D	68	11	06	23	34	64	04	48	17	09	06	12	22	10
28 M	60	12	12	--	--	---	05	49	18	15	06	13	22	08
29 M	56	00	44	13	23	54	06	56	19	27	06	14	22	07
30 J	53	01	57	14	33	54	08	05	20	40	06	15	22	06
31 V	57	03	07	15	37	60	09	12	21	46	06	16	22	04

JULI - JULY - JUILLET

BANANA SURF SCHOOL

www.lacanau-surf.fr - 05 56 03 14 97



VILLA ZÉNITH SURF HOSTEL

à 200m de l'océan - 05 56 26 36 49



AUGUST - AUGUST - AOÛT

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	64	04	08	16	32	68	10	11	22	43	06	18	22	03
02 D	72	05	00	17	20	75	11	02	23	32	06	19	22	02
03 L ☉	78	05	46	18	03	81	11	48	--	--	06	20	22	00
04 M	83	06	27	18	42	84	00	16	12	29	06	21	21	59
05 M	84	07	04	19	19	84	00	57	13	08	06	23	21	57
06 J	83	07	39	19	53	81	01	34	13	44	06	24	21	56
07 V	79	08	13	20	27	76	02	10	14	18	06	25	21	54
08 S	73	08	45	21	00	69	02	44	14	52	06	27	21	53
09 D	65	09	19	21	35	60	03	18	15	27	06	28	21	51
10 L	56	09	57	22	16	51	03	54	16	07	06	29	21	49
11 M ☽	46	10	42	23	05	42	04	36	16	54	06	30	21	48
12 M	38	11	38	--	--	---	05	25	17	51	06	32	21	46
13 J	35	00	08	12	49	33	06	27	19	03	06	33	21	45
14 V	33	01	26	14	11	35	07	41	20	24	06	34	21	43
15 S	39	02	46	15	18	45	08	54	21	29	06	36	21	41
16 D	51	03	46	16	09	57	09	51	22	20	06	37	21	40
17 L	64	04	34	16	53	71	10	37	23	04	06	38	21	38
18 M	78	05	18	17	35	84	11	20	23	47	06	39	21	36
19 M ●	90	05	59	18	16	94	12	01	--	--	06	41	21	34
20 J	99 ▲	06	41	18	58	101 ▲	00	28	12	43	06	42	21	33
21 V	103 ▲	07	23	19	41	104 ▲	01	11	13	25	06	43	21	31
22 S	103 ▲	08	06	20	26	100 ▲	01	55	14	09	06	45	21	29
23 D	96 ▲	08	51	21	14	91	02	40	14	56	06	46	21	27
24 L	85	09	41	22	07	78	03	28	15	47	06	47	21	25
25 M ☽	71	10	37	23	10	63	04	22	16	46	06	48	21	24
26 M	56	11	45	--	--	---	05	23	17	54	06	50	21	22
27 J	50	00	24	13	03	46	06	33	19	13	06	51	21	20
28 V	44	01	46	14	22	46	07	50	20	33	06	52	21	18
29 S	49	03	03	15	30	53	09	03	21	41	06	53	21	16
30 D	59	04	04	16	24	64	10	02	22	35	06	55	21	14
31 L	69	04	51	17	07	74	10	51	23	19	06	56	21	12

Lacanau Océan
Plage Centrale
surf-city.fr



SURF-CITY
Surf Shop - Lacanau

Vente
Location
Ecole de Surf

PIZZA PISE LACANAU OCEAN

Commandez par téléphone - 05 56 03 29 06

 Pizza Pise Océan

PIZZA PISE



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		CREPUSCULE	
01 M	78	05 31	17 46	81	11 32	23 58	06 57	21 11		
02 M ^o	84	06 07	18 20	85	12 09	-- --	06 58	21 09		
03 J	86	06 39	18 52	87	00 34	12 43	07 00	21 07		
04 V	87	07 09	19 22	86	01 06	13 14	07 01	21 05		
05 S	84	07 38	19 51	81	01 37	13 44	07 02	21 03		
06 D	78	08 07	20 21	75	02 06	14 15	07 03	21 01		
07 L	71	08 37	20 53	66	02 37	14 47	07 05	20 59		
08 M	61	09 11	21 30	56	03 10	15 24	07 06	20 57		
09 M	51	09 53	22 17	45	03 49	16 09	07 07	20 55		
10 J ^o	40	10 48	23 21	35	04 36	17 05	07 08	20 53		
11 V	32	12 02	-- --	---	05 38	18 20	07 09	20 52		
12 S	30	00 47	13 32	31	06 58	19 50	07 11	20 50		
13 D	35	02 18	14 48	42	08 22	21 03	07 12	20 48		
14 L	49	03 22	15 43	58	09 24	21 55	07 13	20 46		
15 M	67	04 11	16 28	75	10 12	22 40	07 14	20 44		
16 M	84	04 54	17 11	91	10 55	23 22	07 16	20 42		
17 J ^o	98 ^Δ	05 36	17 53	104 ^Δ	11 37	-- --	07 17	20 40		
18 V	109 ^Δ	06 17	18 35	112 ^Δ	00 04	12 19	07 18	20 38		
19 S	113 ^Δ	06 58	19 18	113 ^Δ	00 46	13 02	07 19	20 36		
20 D	111 ^Δ	07 41	20 03	107 ^Δ	01 30	13 47	07 20	20 34		
21 L	101 ^Δ	08 26	20 51	95 ^Δ	02 15	14 34	07 22	20 32		
22 M	87	09 15	21 44	78	03 03	15 26	07 23	20 30		
23 M	69	10 12	22 49	60	03 57	16 26	07 24	20 29		
24 J ^o	52	11 22	-- --	---	04 59	17 37	07 25	20 27		
25 V	45	00 08	12 45	40	06 12	19 00	07 26	20 25		
26 S	39	01 36	14 09	41	07 34	20 23	07 28	20 23		
27 D	45	02 55	15 17	51	08 49	21 29	07 29	20 21		
28 L	57	03 51	16 07	63	09 47	22 18	07 30	20 19		
29 M	68	04 33	16 47	73	10 32	22 58	07 31	20 17		
30 M	77	05 09	17 22	81	11 10	23 33	07 32	20 15		

SEPTEMBER - SEPTEMBRE


Votre école
de SURF !

Depuis
1968

Surf Club
Lacananau

05 56 26 38 84

lacanausurfclub.com 

#lacanausurfclub 

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 ^o	84	05	41	17	53	86	11	44	--	--	07	34	20	14		
02 V	87	06	10	18	22	88	00	05	12	14	07	35	20	12		
03 S	87	06	37	18	49	87	00	34	12	44	07	36	20	10		
04 D	85	07	04	19	17	83	01	02	13	12	07	37	20	08		
05 L	81	07	32	19	46	78	01	31	13	42	07	38	20	06		
06 M	74	08	02	20	18	69	02	00	14	15	07	40	20	04		
07 M	65	08	35	20	55	59	02	33	14	51	07	41	20	03		
08 J	54	09	16	21	42	48	03	11	15	35	07	42	20	01		
09 V	43	10	10	22	49	37	03	58	16	32	07	43	19	59		
10 S ^d	33	11	26	--	--	---	05	00	17	48	07	45	19	57		
11 D	31	00	18	12	56	32	06	23	19	17	07	46	19	56		
12 L	36	01	47	14	14	43	07	48	20	31	07	47	19	54		
13 M	51	02	53	15	12	60	08	53	21	25	07	48	19	52		
14 M	70	03	43	16	00	79	09	43	22	12	07	49	19	51		
15 J	88	04	28	16	44	96	△	10	28	22	55	07	51	19	49	
16 V [●]	103	△	05	10	17	28	108	△	11	11	23	38	07	52	19	47
17 S	112	△	05	51	18	11	115	△	11	55	--	--	07	53	19	46
18 D	115	△	06	34	18	55	114	△	00	21	12	39	07	54	19	44
19 L	111	△	07	17	19	42	107	△	01	06	13	26	07	56	19	42
20 M	100	△	08	03	20	31	93	01	52	14	15	07	57	19	41	
21 M	84	08	53	21	26	76	02	41	15	09	07	58	19	39		
22 J	66	09	51	22	31	58	03	35	16	10	07	59	19	38		
23 V ^D	50	11	00	23	47	43	04	37	17	19	08	01	19	36		
24 S	39	12	19	--	--	---	05	48	18	38	08	02	19	35		
25 D*	38	01	12	12	41	40	06	07	18	58	07	04	18	33		
26 L	44	01	29	13	50	49	07	22	20	02	07	05	18	32		
27 M	54	02	25	14	40	60	08	19	20	50	07	06	18	30		
28 M	64	03	06	15	19	69	09	04	21	29	07	07	18	29		
29 J	73	03	41	15	53	77	09	42	22	03	07	08	18	27		
30 V	79	04	11	16	23	82	10	15	22	34	07	10	18	26		
31 S ^o	83	04	40	16	51	84	10	45	23	02	07	11	18	25		

* PASSAGE EN HEURE D'HIVER LE 25



BAR PANORAMIQUE

OUVERT TOUTE L'ANNÉE | 05 56 03 70 98
www.cafemaritime.fr





BAR PANORAMIQUE

OUVERT TOUTE L'ANNÉE | 05 56 03 70 98
www.cafemaritime.fr



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	85	05	07	17	20	84	11	15	23	31	07	12	18	23
02 L	84	05	35	17	50	82	11	45	--	--	07	13	18	22
03 M	80	06	05	18	21	78	00	01	12	17	07	15	18	21
04 M	75	06	38	18	56	71	00	33	12	52	07	16	18	20
05 J	67	07	14	19	36	62	01	07	13	31	07	17	18	18
06 V	58	07	56	20	25	52	01	47	14	16	07	19	18	17
07 S	48	08	50	21	30	43	02	34	15	12	07	20	18	16
08 D ^a	40	10	00	22	51	38	03	36	16	23	07	21	18	15
09 L	38	11	21	--	--	---	04	51	17	42	07	22	18	14
10 M	42	00	12	12	37	47	06	10	18	54	07	24	18	13
11 M	54	01	19	13	39	62	07	17	19	52	07	25	18	12
12 J	71	02	13	14	31	79	08	12	20	42	07	26	18	11
13 V	87	03	00	15	19	93	09	00	21	29	07	27	18	10
14 S	100	△	03 45	16	05	104	△	09 47	22	14	07	29	18	09
15 D [●]	107	△	04 29	16	51	109	△	10 34	23	00	07	30	18	08
16 L	109	△	05 14	17	38	108	△	11 22	23	46	07	31	18	07
17 M	105	△	05 59	18	27	101	△	12 11	--	--	07	32	18	06
18 M	96	△	06 47	19	17	89	00	34	13	02	07	34	18	05
19 J	82	07	37	20	11	75	01	23	13	56	07	35	18	05
20 V	67	08	32	21	09	60	02	16	14	53	07	36	18	04
21 S	53	09	32	22	14	47	03	13	15	54	07	37	18	03
22 D ^D	43	10	39	23	25	41	04	15	17	01	07	39	18	02
23 L	40	11	52	--	--	---	05	23	18	12	07	40	18	02
24 M	41	00	40	13	03	44	06	35	19	18	07	41	18	01
25 M	47	01	42	14	00	52	07	38	20	11	07	42	18	01
26 J	56	02	30	14	44	60	08	28	20	53	07	43	18	00
27 V	63	03	08	15	21	67	09	09	21	30	07	44	18	00
28 S	70	03	41	15	53	73	09	45	22	02	07	45	17	59
29 D	75	04	12	16	25	77	10	18	22	34	07	47	17	59
30 L ^o	79	04	42	16	57	79	10	51	23	06	07	48	17	59

NOVEMBER - NOVEMBER - NOVEMBRE



SURE-CITY
Surf Shop - Lacanau



surf-city.fr

Lacanau Océan
Plage Centrale

ouvert à l'année

SANDWICHERIE ARONA

Paëllas sur commande - 06 63 38 07 18



DEZEMBER - DECEMBER - DECEMBRE

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	80	05	14	17	31	79	11	25	23	39	07	49	17	58
02 M	79	05	48	18	07	78	12	01	--	--	07	50	17	58
03 J	76	06	24	18	45	74	00	15	12	39	07	51	17	58
04 V	71	07	03	19	28	68	00	53	13	20	07	52	17	58
05 S	64	07	47	20	17	61	01	34	14	05	07	53	17	58
06 D	57	08	38	21	14	54	02	21	14	58	07	54	17	57
07 L	51	09	38	22	21	49	03	16	15	59	07	55	17	57
08 Ma	49	10	47	23	33	50	04	21	17	08	07	56	17	57
09 M	52	11	59	--	--	---	05	32	18	16	07	57	17	57
10 J	56	00	42	13	05	61	06	40	19	18	07	57	17	57
11 V	67	01	41	14	04	73	07	41	20	15	07	58	17	58
12 S	79	02	35	14	58	84	08	37	21	06	07	59	17	58
13 D	89	03	25	15	49	93	09	29	21	56	08	00	17	58
14 L ●	96 ▲	04	13	16	39	98 ▲	10	21	22	45	08	01	17	58
15 M	99 ▲	05	01	17	28	99 ▲	11	11	23	33	08	01	17	58
16 M	97 ▲	05	48	18	16	95 ▲	12	01	--	--	08	02	17	59
17 J	92	06	35	19	04	88	00	20	12	51	08	03	17	59
18 V	83	07	22	19	52	78	01	08	13	40	08	03	17	59
19 S	72	08	10	20	40	67	01	56	14	30	08	04	18	00
20 D	61	08	59	21	30	56	02	44	15	20	08	04	18	00
21 L D	51	09	51	22	24	47	03	35	16	13	08	05	18	01
22 M	43	10	48	23	26	41	04	29	17	10	08	05	18	01
23 M	40	11	52	--	--	---	05	29	18	13	08	06	18	02
24 J	40	00	35	13	00	42	06	36	19	16	08	06	18	02
25 V	44	01	39	13	59	47	07	40	20	10	08	07	18	03
26 S	50	02	30	14	46	54	08	32	20	55	08	07	18	04
27 D	58	03	11	15	26	62	09	15	21	34	08	07	18	04
28 L	65	03	47	16	03	69	09	54	22	10	08	08	18	05
29 M	71	04	23	16	40	74	10	32	22	47	08	08	18	06
30 Mo	76	04	58	17	17	78	11	10	23	24	08	08	18	07
31 J	79	05	35	17	56	80	11	48	--	--	08	08	18	07

BANANA SURF SHOP CAFE

www.lacanau-surf.fr - 05 56 03 14 97



05 56 03 21 01



info@oceanesque.fr

MEDOC-ATLANTIQUE.COM

POUR DES VACANCES

Océanesque



Crédit photo : © Isabelle Magendie

MEDOC
ATLANTIQUE

MEDOC-ATLANTIQUE.COM



LE CAFÉ MARITIME LACANAU **THE BEACH HOUSE - BAR PANORAMIQUE**

9, Boulevard de la Plage - 33680 LACANAU OCÉAN
05 56 03 70 98 - www.cafemaritime.fr