

LSI
08 92 29 78 73

LACANAU SURF INFO.COM
MÉTÉO DES PLAGES

MARÉES 2021

GIRONDE

IMPRIM'VERT®

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

GDESIGN by Depeyris - 06 81 34 45 48**Surfboard - Fabrication - Réparation**

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	81	06 14	18 37	80	00 02	12 28	08 08	18 08
02 S	80	06 54	19 19	79	00 41	13 09	08 08	18 09
03 D	77	07 37	20 04	75	01 23	13 53	08 08	18 09
04 L	72	08 23	20 53	69	02 07	14 41	08 08	18 10
05 M	66	09 15	21 50	63	02 56	15 34	08 08	18 11
06 M ^o	60	10 15	22 55	58	03 52	16 34	08 08	18 12
07 J	56	11 24	-- --	---	04 56	17 40	08 08	18 13
08 V	56	00 05	12 35	57	06 06	18 48	08 08	18 14
09 S	59	01 14	13 43	62	07 16	19 52	08 08	18 15
10 D	66	02 17	14 45	71	08 22	20 51	08 08	18 16
11 L	75	03 13	15 41	80	09 21	21 46	08 07	18 17
12 M	84	04 05	16 32	87	10 15	22 36	08 07	18 19
13 M ^o	89	04 53	17 20	91	11 05	23 23	08 07	18 20
14 J	92	05 39	18 05	92	11 53	-- --	08 06	18 21
15 V	92	06 22	18 46	90	00 08	12 37	08 06	18 22
16 S	87	07 03	19 26	84	00 50	13 20	08 05	18 23
17 D	80	07 43	20 05	75	01 31	14 01	08 05	18 24
18 L	71	08 22	20 43	65	02 11	14 41	08 04	18 26
19 M	60	09 02	21 25	55	02 52	15 23	08 04	18 27
20 M ^o	49	09 46	22 13	44	03 35	16 07	08 03	18 28
21 J	40	10 37	23 11	37	04 23	16 59	08 03	18 29
22 V	35	11 40	-- --	---	05 22	18 01	08 02	18 30
23 S	34	00 25	12 57	35	06 33	19 15	08 01	18 32
24 D	37	01 43	14 09	41	07 49	20 19	08 00	18 33
25 L	46	02 41	15 02	51	08 48	21 09	08 00	18 34
26 M	56	03 25	15 45	61	09 34	21 51	07 59	18 36
27 M	66	04 04	16 25	71	10 15	22 30	07 58	18 37
28 J ^o	76	04 42	17 04	80	10 54	23 08	07 57	18 38
29 V	84	05 20	17 42	87	11 33	23 46	07 56	18 39
30 S	90	05 59	18 22	92	12 12	-- --	07 55	18 41
31 D	93	06 39	19 02	93	00 26	12 52	07 54	18 42

JANUAR - JANUARY - JANVIER

© SHOM N°2020-342 - REPRODUCTION DES PRÉDICTIONS DE MARRÉES DU SHOM POUR LACANAU NON VÉRIFIÉE PAR LE SHOM ET RÉALISÉE SOUS LA SEULE RESPONSABILITÉ DE L'ÉDITEUR

THE BEACH HOUSEOUVERTURE | 05 56 03 70 98
3 AVRIL 2021 | www.cafemaritime.fr

GROOM SERVICES

VILLA RENTAL MANAGER

La Conciergerie ★★★★★

07 68 37 93 99

www.groom-service.fr

FEBRUAR - FEBRUARY - FEVRIER

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 L	92	07 20	19 44	90	01 06	13 34	07 53	18 43		
02 M	87	08 03	20 29	84	01 48	14 19	07 52	18 45		
03 M	79	08 51	21 20	74	02 34	15 08	07 51	18 46		
04 J ^Q	68	09 47	22 21	63	03 26	16 04	07 50	18 47		
05 V	57	10 55	23 34	53	04 28	17 09	07 49	18 49		
06 S	50	12 13	-- --	---	05 41	18 23	07 48	18 50		
07 D	49	00 53	13 32	51	07 01	19 38	07 46	18 51		
08 L	54	02 06	14 41	59	08 15	20 44	07 45	18 53		
09 M	64	03 07	15 38	70	09 17	21 40	07 44	18 54		
10 M	76	03 59	16 27	81	10 10	22 28	07 43	18 55		
11 J [●]	85	04 45	17 09	88	10 56	23 11	07 41	18 57		
12 V	91	05 26	17 48	92	11 38	23 51	07 40	18 58		
13 S	93	06 04	18 23	93	12 17	-- --	07 39	18 59		
14 D	91	06 39	18 57	89	00 28	12 53	07 37	19 01		
15 L	86	07 12	19 29	83	01 03	13 28	07 36	19 02		
16 M	78	07 45	20 00	73	01 37	14 01	07 34	19 04		
17 M	68	08 18	20 34	62	02 11	14 35	07 33	19 05		
18 J	57	08 54	21 15	50	02 47	15 13	07 31	19 06		
19 V ^D	45	09 38	22 06	39	03 29	15 58	07 30	19 08		
20 S	34	10 35	23 13	30	04 22	16 55	07 28	19 09		
21 D	28	11 53	-- --	---	05 30	18 11	07 27	19 10		
22 L	29	00 44	13 29	31	07 00	19 40	07 25	19 11		
23 M	37	02 06	14 37	43	08 18	20 42	07 24	19 13		
24 M	50	03 00	15 25	57	09 10	21 28	07 22	19 14		
25 J	64	03 42	16 05	72	09 53	22 09	07 21	19 15		
26 V	79	04 21	16 44	85	10 32	22 47	07 19	19 17		
27 S [○]	91	05 00	17 22	96 [△]	11 11	23 25	07 17	19 18		
28 D	101 [△]	05 38	18 01	104 [△]	11 50	-- --	07 16	19 19		

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



Villa Les Bois Flottés - Gîte 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		COEF	MATIN		AUBE	CREPUSCULE
		H	MN		H	MN		
01 L	106 ▲	06 18	18 40	106 ▲	00 04	12 30	07 13	19 21
02 M	105 ▲	06 59	19 21	102 ▲	00 45	13 12	07 11	19 23
03 M	98 ▲	07 42	20 04	93	01 27	13 55	07 09	19 25
04 J	87	08 29	20 54	79	02 13	14 43	07 07	19 26
05 V	71	09 24	21 54	63	03 05	15 39	07 05	19 27
06 S ◊	55	10 35	23 12	49	04 08	16 46	07 04	19 28
07 D	44	12 00	-- --	---	05 25	18 06	07 02	19 30
08 L	42	00 38	13 27	43	06 52	19 28	07 00	19 31
09 M	48	01 58	14 38	54	08 10	20 36	06 58	19 32
10 M	60	03 00	15 31	67	09 11	21 30	06 56	19 34
11 J	72	03 49	16 14	78	09 59	22 14	06 55	19 35
12 V	83	04 30	16 51	86	10 40	22 53	06 53	19 36
13 S ●	89	05 06	17 25	91	11 17	23 29	06 51	19 38
14 D	92	05 39	17 56	92	11 52	-- --	06 49	19 39
15 L	92	06 11	18 25	90	00 02	12 23	06 47	19 40
16 M	88	06 40	18 54	85	00 33	12 53	06 45	19 41
17 M	82	07 09	19 23	77	01 04	13 23	06 44	19 43
18 J	72	07 40	19 54	67	01 35	13 54	06 42	19 44
19 V	61	08 13	20 31	55	02 09	14 29	06 40	19 45
20 S	49	08 55	21 18	43	02 49	15 11	06 38	19 46
21 D ◊	37	09 50	22 23	32	03 39	16 06	06 36	19 48
22 L	28	11 07	23 51	26	04 45	17 20	06 34	19 49
23 M	28	12 47	-- --	---	06 14	18 54	06 32	19 50
24 M	33	01 23	14 05	40	07 42	20 09	06 31	19 52
25 J	48	02 26	14 56	56	08 39	20 59	06 29	19 53
26 V	65	03 12	15 38	74	09 24	21 41	06 27	19 54
27 S	82	03 53	16 17	90	10 04	22 20	06 25	19 55
28 *D ◊	97 ▲	05 33	17 56	103 ▲	11 44	23 59	06 23	19 57
29 L	107 ▲	06 13	18 36	111 ▲	12 24	-- --	07 21	20 58
30 M	112 ▲	06 54	19 16	112 ▲	00 40	13 05	07 19	20 59
31 M	111 ▲	07 37	19 58	107 ▲	01 22	13 48	07 18	21 00

* PASSAGE EN HEURE D'ETE LE 28

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 - 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 J	102 Δ	08 22	20 43	96 Δ	02 07	14 33	07 16	21 01
02 V	88	09 12	21 35	79	02 56	15 23	07 14	21 03
03 S	70	10 11	22 38	61	03 51	16 20	07 12	21 05
04 D \circ	52	11 24	23 56	46	04 56	17 29	07 10	21 06
05 L	41	12 50	-- --	---	06 14	18 50	07 08	21 07
06 M	40	01 23	14 16	42	07 40	20 12	07 06	21 08
07 M	46	02 42	15 24	52	08 56	21 19	07 04	21 10
08 J	58	03 43	16 13	64	09 53	22 10	07 02	21 11
09 V	70	04 29	16 52	75	10 38	22 53	07 00	21 12
10 S	79	05 07	17 27	82	11 16	23 30	06 59	21 14
11 D	85	05 41	17 58	87	11 51	-- --	06 57	21 15
12 L \bullet	88	06 12	18 27	88	00 03	12 23	06 55	21 16
13 M	88	06 41	18 55	87	00 34	12 52	06 53	21 18
14 M	85	07 10	19 23	83	01 04	13 21	06 51	21 19
15 J	80	07 39	19 52	77	01 34	13 50	06 49	21 20
16 V	73	08 10	20 25	68	02 06	14 21	06 48	21 22
17 S	63	08 45	21 02	58	02 41	14 57	06 46	21 23
18 D	52	09 27	21 49	46	03 21	15 39	06 44	21 24
19 L	41	10 23	22 52	36	04 11	16 33	06 42	21 26
20 M \circ	32	11 37	-- --	---	05 15	17 44	06 40	21 27
21 M	30	00 12	13 06	31	06 36	19 09	06 39	21 28
22 J	36	01 37	14 23	42	07 58	20 25	06 37	21 30
23 V	49	02 44	15 19	58	09 00	21 21	06 35	21 31
24 S	67	03 36	16 05	75	09 49	22 07	06 34	21 32
25 D	83	04 22	16 48	91	10 32	22 50	06 32	21 34
26 L	98 Δ	05 05	17 29	103 Δ	11 15	23 33	06 30	21 35
27 M \circ	107 Δ	05 48	18 11	110 Δ	11 58	-- --	06 29	21 37
28 M	111 Δ	06 33	18 54	111 Δ	00 17	12 42	06 27	21 38
29 J	108 Δ	07 19	19 40	105 Δ	01 03	13 27	06 25	21 39
30 V	99 Δ	08 08	20 29	93	01 51	14 15	06 24	21 40

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



SURFSCHOOL - SURFCAMP - BAR



5 route du lion 33680 LO



06.51.36.15.78



Cheeky.Family.Lacanau



Cheeky Family Surfschool & Camp

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

www.surf-bodyboard-lacanau.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 S	85	09 02	21 23	77	02 44	15 08	06 23	21 41
02 D	68	10 02	22 26	60	03 42	16 06	06 21	21 43
03 L ^d	53	11 12	23 38	47	04 46	17 12	06 19	21 45
04 M	43	12 29	-- --	---	05 59	18 26	06 17	21 46
05 M	42	00 56	13 47	44	07 15	19 41	06 16	21 47
06 J	46	02 11	14 53	51	08 26	20 48	06 14	21 49
07 V	55	03 12	15 43	60	09 23	21 41	06 13	21 50
08 S	64	03 59	16 23	68	10 08	22 24	06 12	21 51
09 D	71	04 38	16 58	74	10 47	23 02	06 10	21 53
10 L	76	05 12	17 29	78	11 21	23 36	06 09	21 54
11 M ^e	79	05 44	17 59	80	11 53	-- --	06 07	21 55
12 M	80	06 14	18 28	80	00 08	12 23	06 06	21 56
13 J	79	06 44	18 58	78	00 39	12 53	06 05	21 58
14 V	76	07 16	19 31	74	01 11	13 24	06 04	21 59
15 S	71	07 50	20 06	67	01 45	13 58	06 02	22 00
16 D	64	08 29	20 46	60	02 23	14 36	06 01	22 02
17 L	56	09 13	21 33	51	03 05	15 20	06 00	22 03
18 M	47	10 07	22 31	44	03 54	16 12	05 59	22 04
19 M ^d	41	11 13	23 40	40	04 53	17 16	05 58	22 05
20 J	40	12 27	-- --	---	06 02	18 28	05 56	22 06
21 V	43	00 54	13 39	47	07 14	19 39	05 55	22 08
22 S	53	02 01	14 40	59	08 18	20 40	05 54	22 09
23 D	66	02 59	15 31	73	09 12	21 32	05 53	22 10
24 L	81	03 51	16 19	87	10 01	22 21	05 52	22 11
25 M	92	04 39	17 05	97 Δ	10 48	23 10	05 52	22 12
26 M ^o	100 Δ	05 27	17 51	103 Δ	11 35	23 58	05 51	22 13
27 J	103 Δ	06 16	18 38	103 Δ	12 23	-- --	05 50	22 14
28 V	101 Δ	07 06	19 27	98 Δ	00 49	13 11	05 49	22 15
29 S	94	07 58	20 18	89	01 41	14 02	05 48	22 16
30 D	83	08 53	21 13	77	02 35	14 55	05 48	22 17
31 L	70	09 49	22 10	64	03 31	15 50	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 M	58	10 49	23 11	53	04 29	16 49	05 46	22 19
02 M ^o	49	11 52	-- --	---	05 31	17 51	05 46	22 20
03 J	47	00 16	12 59	45	06 35	18 57	05 45	22 21
04 V	46	01 24	14 05	47	07 41	20 03	05 44	22 22
05 S	49	02 27	15 02	52	08 41	21 02	05 44	22 23
06 D	54	03 21	15 48	57	09 31	21 51	05 44	22 23
07 L	60	04 05	16 27	63	10 14	22 33	05 43	22 24
08 M	65	04 43	17 02	68	10 51	23 10	05 43	22 25
09 M	69	05 18	17 35	71	11 26	23 45	05 43	22 25
10 J ^o	72	05 51	18 07	73	11 58	-- --	05 42	22 26
11 V	73	06 25	18 41	73	00 19	12 32	05 42	22 27
12 S	73	07 00	19 16	72	00 54	13 06	05 42	22 27
13 D	71	07 38	19 54	69	01 31	13 43	05 42	22 28
14 L	67	08 18	20 35	65	02 10	14 23	05 42	22 28
15 M	63	09 02	21 20	60	02 52	15 06	05 42	22 29
16 M	58	09 51	22 11	55	03 39	15 54	05 42	22 29
17 J	53	10 47	23 10	52	04 31	16 49	05 42	22 30
18 V ^o	51	11 50	-- --	---	05 29	17 51	05 42	22 30
19 S	51	00 15	12 57	53	06 33	18 57	05 42	22 30
20 D	56	01 22	14 02	59	07 38	20 02	05 42	22 30
21 L	63	02 26	15 01	68	08 38	21 03	05 42	22 31
22 M	73	03 26	15 55	78	09 35	22 00	05 42	22 31
23 M	82	04 21	16 47	86	10 28	22 55	05 43	22 31
24 J ^o	90	05 14	17 38	92	11 19	23 48	05 43	22 31
25 V	94	06 07	18 28	95 ^Δ	12 10	-- --	05 43	22 31
26 S	94	06 58	19 17	93	00 40	13 00	05 44	22 31
27 D	91	07 48	20 07	88	01 32	13 50	05 44	22 31
28 L	84	08 37	20 55	80	02 22	14 39	05 45	22 31
29 M	75	09 26	21 44	70	03 12	15 27	05 45	22 31
30 M	65	10 14	22 34	60	04 02	16 17	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—MAUBUSSON

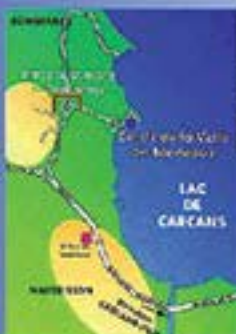
www.cerclevoilebordeaux.com — 05 56 03 30 19

cerclevoilebordeaux@orange.fr

FFVoile



Voile
Planche à voile
Aviron
Paddle



Cours particuliers
Cours collectifs
Locations



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



réparation voiles de kite, bateau,
planche à voile
fabrication voile d'ombrage, taud

06 20 47 42 85

www.volleriecaroline.com

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 BANANA SURF SHOP
06 85 87 86 63 CAFÉ 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 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 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 89 03 65 20 HURLEY SHOP LACANAU

06 89 03 65 20 ÉCOLE SURF Océan EXPÉRIENCE

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

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 72 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 REPARATION REPAIR	SURF CAMP HOTEL
BAR	GENDARMERIE	PARKING OMBRAGÉ 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	CINÉMA

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

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



06-69-51-67-19

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	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE	CREPUSCULE
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN
01 J ^o	55	11 04	23 26	51	04 53	17 08	05 46	22 30
02 V	47	11 59	-- --	---	05 45	18 04	05 47	22 30
03 S	44	00 23	13 01	43	06 43	19 06	05 48	22 30
04 D	42	01 28	14 08	42	07 46	20 12	05 48	22 29
05 L	43	02 34	15 09	46	08 47	21 14	05 49	22 29
06 M	48	03 31	15 57	51	09 39	22 04	05 50	22 28
07 M	54	04 17	16 38	57	10 23	22 47	05 51	22 28
08 J	60	04 56	17 15	63	11 02	23 25	05 52	22 27
09 V	66	05 33	17 50	68	11 39	-- --	05 52	22 27
10 S ^o	71	06 10	18 26	72	00 02	12 14	05 53	22 26
11 D	74	06 47	19 02	75	00 39	12 51	05 54	22 25
12 L	76	07 24	19 40	76	01 17	13 28	05 55	22 25
13 M	76	08 04	20 20	76	01 55	14 07	05 56	22 24
14 M	75	08 45	21 01	73	02 35	14 48	05 57	22 23
15 J	71	09 29	21 47	68	03 18	15 31	05 58	22 22
16 V	66	10 17	22 39	63	04 05	16 20	05 59	22 21
17 S ^o	60	11 14	23 40	58	04 58	17 17	06 00	22 21
18 D	56	12 20	-- --	---	05 58	18 23	06 01	22 20
19 L	55	00 50	13 31	55	07 05	19 34	06 02	22 19
20 M	57	02 03	14 39	59	08 13	20 45	06 03	22 18
21 M	63	03 11	15 41	67	09 17	21 50	06 05	22 17
22 J	72	04 13	16 38	77	10 16	22 49	06 06	22 15
23 V	81	05 08	17 30	85	11 10	23 42	06 07	22 14
24 S ^o	88	05 59	18 18	91	12 00	-- --	06 08	22 13
25 D	92	06 47	19 04	93	00 32	12 47	06 09	22 12
26 L	92	07 31	19 48	91	01 19	13 32	06 10	22 11
27 M	89	08 13	20 30	85	02 03	14 15	06 12	22 10
28 M	81	08 53	21 10	77	02 46	14 57	06 13	22 08
29 J	72	09 32	21 50	66	03 28	15 39	06 14	22 07
30 V	61	10 13	22 33	55	04 09	16 21	06 15	22 06
31 S ^o	50	10 58	23 21	45	04 52	17 08	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 D	40	11 52	-- --	---	05 41	18 04	06 18	22 03
02 L	36	00 20	13 01	34	06 39	19 13	06 19	22 02
03 M	33	01 36	14 23	35	07 52	20 33	06 20	22 00
04 M	37	02 56	15 28	41	09 04	21 38	06 21	21 59
05 J	45	03 53	16 15	50	09 57	22 26	06 23	21 57
06 V	55	04 37	16 54	60	10 40	23 06	06 24	21 56
07 S	64	05 15	17 30	69	11 19	23 43	06 25	21 54
08 D ●	73	05 52	18 06	77	11 55	-- --	06 27	21 53
09 L	81	06 28	18 42	84	00 19	12 31	06 28	21 51
10 M	86	07 04	19 20	88	00 56	13 08	06 29	21 49
11 M	89	07 42	19 58	89	01 34	13 45	06 30	21 48
12 J	88	08 21	20 38	86	02 12	14 24	06 32	21 46
13 V	84	09 02	21 21	80	02 53	15 06	06 33	21 45
14 S	76	09 47	22 11	71	03 37	15 54	06 34	21 43
15 D ○	66	10 42	23 13	60	04 28	16 50	06 36	21 41
16 L	55	11 51	-- --	---	05 28	17 59	06 37	21 40
17 M	51	00 30	13 11	49	06 41	19 19	06 38	21 38
18 M	48	01 53	14 28	50	07 58	20 39	06 39	21 36
19 J	54	03 07	15 35	60	09 10	21 47	06 41	21 34
20 V	66	04 10	16 32	72	10 10	22 44	06 42	21 33
21 S	78	05 02	17 20	83	11 02	23 33	06 43	21 31
22 D ○	88	05 48	18 04	91	11 48	-- --	06 45	21 29
23 L	93	06 29	18 44	94	00 16	12 30	06 46	21 27
24 M	95 ▲	07 07	19 22	94	00 58	13 10	06 47	21 25
25 M	92	07 42	19 58	89	01 37	13 47	06 48	21 24
26 J	85	08 16	20 31	81	02 13	14 23	06 50	21 22
27 V	76	08 48	21 05	71	02 48	14 58	06 51	21 20
28 S	65	09 22	21 41	59	03 23	15 35	06 52	21 18
29 D	52	10 02	22 24	46	04 00	16 17	06 53	21 16
30 L ○	40	10 52	23 21	34	04 44	17 09	06 55	21 14
31 M	30	11 59	-- --	---	05 39	18 17	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	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE	CREPUSCULE
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN
01 M	27	00 38	13 30	27	06 53	19 49	06 57	21 11
02 J	29	02 19	14 55	34	08 25	21 10	06 58	21 09
03 V	39	03 28	15 48	46	09 30	22 00	07 00	21 07
04 S	53	04 13	16 28	60	10 15	22 40	07 01	21 05
05 D	67	04 51	17 05	73	10 53	23 17	07 02	21 03
06 L	79	05 27	17 41	85	11 29	23 53	07 03	21 01
07 M●	90	06 02	18 17	94	12 05	-- --	07 05	20 59
08 M	97 ▲	06 38	18 54	100 ▲	00 30	12 42	07 06	20 57
09 J	101 ▲	07 15	19 32	100 ▲	01 07	13 20	07 07	20 55
10 V	99 ▲	07 54	20 13	96 ▲	01 46	14 00	07 08	20 53
11 S	92	08 35	20 57	87	02 27	14 43	07 09	20 52
12 D	81	09 21	21 48	73	03 12	15 32	07 11	20 50
13 L○	66	10 17	22 56	58	04 03	16 31	07 12	20 48
14 M	51	11 33	-- --	---	05 07	17 47	07 13	20 46
15 M	45	00 22	13 01	42	06 27	19 15	07 14	20 44
16 J	43	01 50	14 22	46	07 51	20 37	07 16	20 42
17 V	52	03 05	15 29	58	09 03	21 41	07 17	20 40
18 S	66	04 03	16 21	72	10 01	22 33	07 18	20 38
19 D	79	04 49	17 05	84	10 48	23 16	07 19	20 36
20 L○	88	05 29	17 44	91	11 29	23 55	07 20	20 34
21 M	93	06 05	18 19	94	12 07	-- --	07 22	20 32
22 M	94	06 38	18 52	94	00 32	12 43	07 23	20 30
23 J	92	07 09	19 23	90	01 06	13 16	07 24	20 29
24 V	86	07 38	19 53	82	01 38	13 48	07 25	20 27
25 S	78	08 08	20 24	72	02 09	14 20	07 26	20 25
26 D	67	08 39	20 58	61	02 40	14 55	07 28	20 23
27 L	54	09 16	21 39	48	03 14	15 35	07 29	20 21
28 M	41	10 04	22 35	35	03 56	16 25	07 30	20 19
29 M○	30	11 10	23 53	26	04 51	17 32	07 31	20 17
30 J	24	12 38	-- --	---	06 04	19 02	07 32	20 15

SEPTEMBER - SEPTEMBER - SEPTEMBRE

SANDWICHIERIE ARONA



Paëllas - Hamburgers - Paninis - 06 63 38 07

SUR PLACE OU À EMPORTER

OKTOBER - OCTOBER - OCTOBER

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN		COEF	MATIN		AUBE	CREPUSCULE
		H	MN		H	MN		
01 V	26	01 34	14 10	31	07 37	20 30	07 34	20 14
02 S	37	02 53	15 11	45	08 53	21 26	07 35	20 12
03 D	53	03 41	15 54	61	09 41	22 07	07 36	20 10
04 L	69	04 20	16 33	77	10 22	22 45	07 37	20 08
05 M	84	04 57	17 10	91	10 58	23 22	07 38	20 06
06 M●	97 ▲	05 33	17 48	101 ▲	11 36	-- --	07 40	20 04
07 J	105 ▲	06 10	18 27	107 ▲	00 00	12 14	07 41	20 03
08 V	108 ▲	06 49	19 08	107 ▲	00 39	12 55	07 42	20 01
09 S	105 ▲	07 29	19 51	101 ▲	01 20	13 37	07 43	19 59
10 D	95 ▲	08 12	20 39	89	02 03	14 25	07 45	19 57
11 L	81	09 02	21 37	73	02 51	15 18	07 46	19 56
12 M	64	10 04	22 50	56	03 47	16 23	07 47	19 54
13 M D	49	11 23	-- --	--	04 55	17 41	07 48	19 52
14 J	43	00 17	12 50	41	06 15	19 07	07 49	19 51
15 V	43	01 43	14 09	47	07 38	20 25	07 51	19 49
16 S	53	02 54	15 13	59	08 47	21 25	07 52	19 47
17 D	66	03 46	16 02	71	09 42	22 12	07 53	19 46
18 L	77	04 28	16 43	81	10 27	22 53	07 54	19 44
19 M	85	05 05	17 19	87	11 06	23 29	07 56	19 42
20 M○	89	05 38	17 52	90	11 42	-- --	07 57	19 41
21 J	90	06 09	18 23	89	00 03	12 16	07 58	19 39
22 V	88	06 38	18 53	86	00 35	12 48	07 59	19 38
23 S	84	07 07	19 22	80	01 05	13 19	08 01	19 36
24 D	76	07 36	19 53	72	01 34	13 50	08 02	19 35
25 L	67	08 08	20 27	62	02 05	14 25	07 04	18 33
26 M	56	08 45	21 09	51	02 40	15 06	07 05	18 32
27 M	45	09 32	22 05	39	03 22	15 56	07 06	18 30
28 J○	34	10 35	23 18	30	04 16	16 59	07 07	18 29
29 V	28	11 52	-- --	--	05 25	18 17	07 08	18 27
30 S	29	00 45	13 16	32	06 47	19 39	07 10	18 26
31 D*	38	02 04	13 23	45	07 03	19 41	07 11	18 25

* PASSAGE EN HEURE D'HIVER LE 31



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 L	53	01 59	14 14	62	08 00	20 28	07 12	18 23
02 M	70	02 43	14 58	78	08 44	21 10	07 13	18 22
03 M	85	03 24	15 40	92	09 26	21 51	07 15	18 21
04 J ●	98 ▲	04 04	16 21	102 ▲	10 07	22 32	07 16	18 20
05 V	106 ▲	04 44	17 04	108 ▲	10 50	23 14	07 17	18 18
06 S	108 ▲	05 26	17 49	107 ▲	11 34	23 58	07 19	18 17
07 D	104 ▲	06 10	18 37	100 ▲	12 22	-- --	07 20	18 16
08 L	95 ▲	06 59	19 30	88	00 46	13 13	07 21	18 15
09 M	81	07 53	20 31	73	01 37	14 11	07 22	18 14
10 M	65	08 56	21 42	58	02 36	15 16	07 24	18 13
11 J ◊	52	10 09	22 59	47	03 42	16 28	07 25	18 12
12 V	45	11 27	-- --	---	04 55	17 44	07 26	18 11
13 S	46	00 17	12 41	48	06 10	18 56	07 27	18 10
14 D	52	01 25	13 44	56	07 18	19 56	07 29	18 09
15 L	61	02 18	14 35	65	08 14	20 44	07 30	18 08
16 M	69	03 01	15 17	73	09 01	21 26	07 31	18 07
17 M	76	03 38	15 53	78	09 41	22 02	07 32	18 06
18 J	80	04 12	16 26	81	10 18	22 36	07 34	18 05
19 V ◊	82	04 43	16 58	82	10 52	23 08	07 35	18 05
20 S	81	05 14	17 29	80	11 25	23 39	07 36	18 04
21 D	79	05 44	18 01	77	11 57	-- --	07 37	18 03
22 L	74	06 16	18 34	71	00 10	12 31	07 39	18 02
23 M	68	06 50	19 11	64	00 43	13 08	07 40	18 02
24 M	60	07 29	19 54	56	01 20	13 48	07 41	18 01
25 J	51	08 14	20 45	47	02 02	14 35	07 42	18 01
26 V	43	09 08	21 46	40	02 51	15 31	07 43	18 00
27 S ◊	38	10 12	22 56	38	03 50	16 35	07 44	18 00
28 D	39	11 23	-- --	---	04 58	17 45	07 45	17 59
29 L	42	00 09	12 32	47	06 09	18 50	07 47	17 59
30 M	53	01 12	13 32	60	07 12	19 46	07 48	17 59

NOVEMBER - NOVEMBER - NOVEMBRE



SURF-CITY
Surf Shop - Lacanau

surf-city.fr

Lacanau Océan
Page Centrale

ouvert à l'année

GROOM SERVICES

VILLA RENTAL MANAGER

La Conciergerie ★★★★★

07 68 37 93 99

www.groom-service.fr

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	66	02 05	14 24	73	08 06	20 35	07 49	17 58
02 J	80	02 53	15 12	86	08 55	21 22	07 50	17 58
03 V	92	03 39	16 00	96 ▲	09 43	22 08	07 51	17 58
04 S ●	100 ▲	04 24	16 49	102 ▲	10 31	22 55	07 52	17 58
05 D	103 ▲	05 11	17 38	103 ▲	11 21	23 44	07 53	17 58
06 L	101 ▲	06 00	18 30	98 ▲	12 13	-- --	07 54	17 57
07 M	95 ▲	06 51	19 24	90	00 34	13 07	07 55	17 57
08 M	84	07 45	20 21	78	01 27	14 03	07 56	17 57
09 J	72	08 43	21 21	66	02 23	15 02	07 57	17 57
10 V	60	09 44	22 24	55	03 21	16 02	07 57	17 57
11 S ○	52	10 48	23 30	49	04 23	17 06	07 58	17 58
12 D	48	11 55	-- --	---	05 27	18 11	07 59	17 58
13 L	48	00 37	13 01	49	06 34	19 14	08 00	17 58
14 M	51	01 39	14 00	54	07 36	20 10	08 01	17 58
15 M	57	02 29	14 48	60	08 31	20 56	08 01	17 58
16 J	63	03 12	15 29	65	09 17	21 37	08 02	17 59
17 V	68	03 50	16 06	70	09 57	22 13	08 03	17 59
18 S	71	04 24	16 40	73	10 34	22 48	08 03	17 59
19 D ○	74	04 57	17 14	74	11 09	23 21	08 04	18 00
20 L	75	05 30	17 48	74	11 43	23 54	08 04	18 00
21 M	74	06 04	18 23	73	12 18	-- --	08 05	18 01
22 M	71	06 39	19 00	70	00 29	12 55	08 05	18 01
23 J	68	07 17	19 40	65	01 06	13 34	08 06	18 02
24 V	63	07 58	20 24	60	01 45	14 16	08 06	18 02
25 S	57	08 43	21 13	55	02 29	15 03	08 07	18 03
26 D	52	09 35	22 11	50	03 17	15 56	08 07	18 04
27 L ○	49	10 35	23 16	49	04 14	16 56	08 07	18 04
28 M	50	11 42	-- --	---	05 18	18 01	08 08	18 05
29 M	52	00 25	12 51	55	06 26	19 06	08 08	18 06
30 J	60	01 29	13 55	65	07 31	20 06	08 08	18 07
31 V	70	02 28	14 53	76	08 31	21 01	08 08	18 07

BANANA SURF SHOP CAFE

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



MEDOC-ATLANTIQUE.COM

POUR DES VACANCES

Océanesque



Crédit photo : © Clément Chambaud

MEDOC
ATLANTIQUE



05 56 03 21 01

INFO@OCEANESQUE.FR

SUIVEZ-NOUS    



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