

# Bouger, faire du sport en Médoc



Parc  
naturel  
régional  
Médoc





Le Parc naturel régional Médoc, c'est

**116 406 HABITANTS**

**234 000 HECTARES**

**4 ENSEMBLES PAYSAGERS**

**51 COMMUNES**

**4 COMMUNAUTÉS DE COMMUNES**



## Être en mouvement, c'est important !

Que ce soit en ayant une activité physique au quotidien ou en pratiquant un sport, chez soi ou en extérieur, de manière individuelle ou en groupe, bouger c'est bon pour le corps, c'est bon pour le moral.

En effet, se dépenser à tout âge, de manière régulière et adaptée en fonction de ses capacités, permet de vivre en meilleure santé.

De plus, grâce à la diversité des milieux naturels qui composent le Médoc et des différents aménagements (pistes cyclables, sentiers pédestres, aires de jeux, etc.), sans oublier les acteurs locaux qui travaillent dans ce secteur, il devient facile de trouver une activité qui puisse satisfaire petits et grands.

Sur l'eau, sur terre ou dans les airs, il y a toujours de quoi faire ! A condition de préserver ces magnifiques environnements en respectant les consignes de sécurité et la réglementation.

Et pour celles et ceux qui aiment les écrans, des applications favorisent également les pratiques physiques et sportives !

Extrait du calendrier 2023 **"Bouger, faire du sport en Médoc"**, ce document allie découverte du territoire, informations et partages de bonnes pratiques. Il a été réalisé par le Parc avec des habitants et des professionnels. Il s'inscrit dans le Contrat Local de Santé et la Charte de Parc.

**C'est avec plaisir que le Parc vous propose ce livret aujourd'hui.**

A vos marques, prêts, partez !

**Henri SABAROT,**

Président du Parc naturel régional Médoc

#assembler

#innover

#préserver

Cette démarche est financée par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine, la Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement (DREAL) Nouvelle-Aquitaine et le Parc naturel régional Médoc. Elle a bénéficié du soutien technique de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine.

01

Sport ou activité physique ?

02

Bouger, c'est bon pour moi

03

Je trouve  
une activité qui me plait

04

Je pratique.  
Oui, mais comment ?

05

Je m'amuse, je me dépense,  
je découvre 2.0

06

Je bouge et je m'engage

07

Je nage en sécurité

08

Je découvre  
le patrimoine

09

Prêt à m'investir ?

10

Une activité physique  
pour tous

11

Parlons sport,  
parlons économie !

12

Je bouge au quotidien

En fin  
de guide

- ➔ Quizz
- ➔ Exercices  
d'échauffement  
et d'étirement
- ➔ Promenons-nous  
dans l'Histoire !
- ➔ Chaque mois,  
un des temps forts...

Retrouvez  
des compléments  
d'informations  
sur nos réseaux sociaux  
tout au long de l'année



# 1

## Sport ou activité physique ?

Bouger, c'est bon pour la santé !  
Alors augmentons notre niveau d'activité physique  
et limitons la sédentarité.



**Limitier la sédentarité**



# SÉDENTARITÉ

Temps passé assis ou allongé, hors temps de sommeil.

## Inactivité

Être inactif signifie qu'on ne suit pas les recommandations minimum d'activité physique. Rendez-vous en février pour en savoir +.

Je peux être à la fois sédentaire et faire de l'activité physique : passer de nombreuses heures devant un ordinateur et me promener 30 minutes dans la journée.



### **Le saviez-vous ? On peut être accro au sport.**

L'addiction au sport, ou bigorexie, est une maladie reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé. Les sports les plus concernés sont le culturisme et les sports d'endurance. Quels sont les risques ?

- ⇒ Épuisement physique et psychologique
- ⇒ Davantage de blessures importantes
- ⇒ Ne penser qu'au sport et ne plus voir personne

Tout le monde peut être concerné : sportifs de haut niveau ou amateurs.



# ACTIVITÉ PHYSIQUE



Mouvements du corps sollicitant les muscles qui sont réalisés en pratiquant :

⇒ un **sport**

⇒ un **loisir** : promenade à pied, à vélo, à trottinette, parcours santé, terrains multisports

⇒ ou des **activités domestiques quotidiennes** : monter et descendre les escaliers, passer l'aspirateur, porter des courses, bricoler, jardiner, etc.



# SPORT



Ensemble d'exercices physiques sous forme de **jeux, pratiqués seul ou en groupe**, en respectant un **entraînement méthodique** et des **règles précises**, souvent orientés vers un résultat (compétition). La pratique peut être libre ou encadrée par des clubs.



## 2

# Bouger, c'est bon pour moi

Une activité physique régulière et adaptée a de nombreux bénéfices pour la santé. Il est conseillé de commencer progressivement et de favoriser la régularité plus que l'intensité. L'important est de se faire plaisir !

## Contribue à une meilleure condition physique :

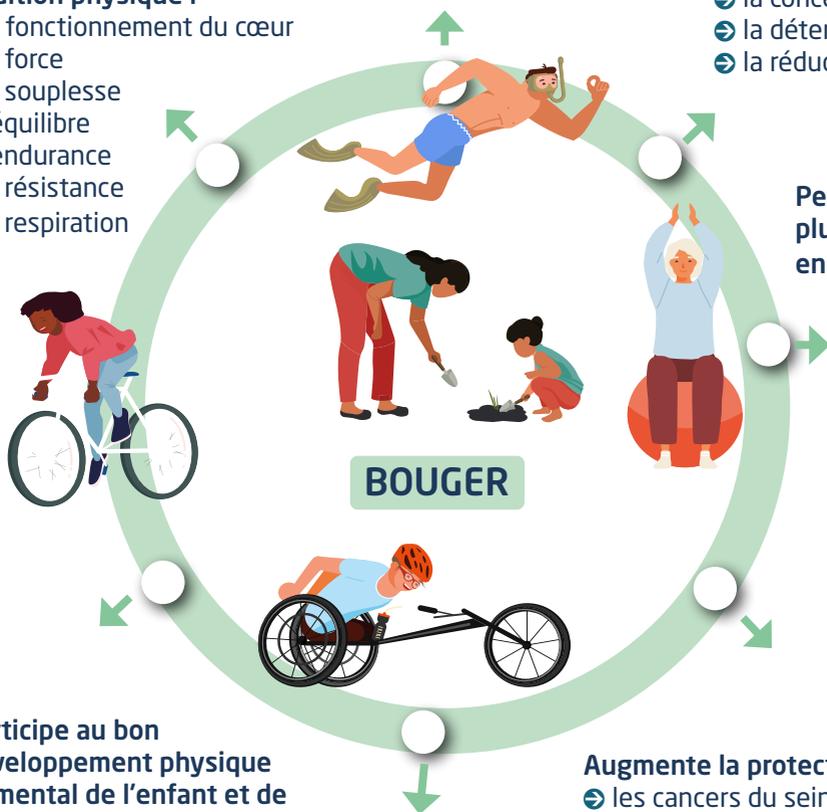
- ➔ le fonctionnement du cœur
- ➔ la force
- ➔ la souplesse
- ➔ l'équilibre
- ➔ l'endurance
- ➔ la résistance
- ➔ la respiration

## Aide à contrôler son poids à tout âge

## Favorise :

- ➔ le bien-être
- ➔ la confiance en soi
- ➔ la concentration
- ➔ la détente
- ➔ la réduction du stress

## Permet de vivre plus longtemps en bonne santé



Participe au bon développement physique et mental de l'enfant et de l'adolescent

Améliore la qualité du sommeil

## Augmente la protection contre :

- ➔ les cancers du sein et colorectal
- ➔ le diabète
- ➔ les maladies cardiovasculaires
- ➔ l'ostéoporose
- ➔ l'obésité



## Le saviez-vous ?

**Une activité dynamique** est une activité d'intensité modérée ou élevée. L'activité physique est d'**intensité modérée** si vous pouvez tenir une conversation pendant l'activité. Elle est d'**intensité élevée** si elle entraîne un essoufflement marqué (avoir une conversation est difficile) et une transpiration abondante.

» [Manger-bouger.fr](https://manger-bouger.fr)

## Les recommandations d'activité physique

### De 0 à 5 ans

**3h par jour d'activités variées et ludiques** comme attraper ses pieds, ramper, marcher à quatre pattes puis debout, courir, sauter, faire des lancers, travailler son équilibre, découvrir le milieu aquatique, etc.



### De 6 à 17 ans

**Au moins 1h par jour d'activités dynamiques.** Des activités qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse (saut à la corde, jeux de ballon, gymnastique, danse...) sont à pratiquer un jour sur deux.



### Adultes

**Au moins 30 minutes par jour d'activités physiques dynamiques.**

# 3 Je trouve une activité qui me plaît

Le Médoc offre une richesse de milieux naturels qui permet une multitude d'activités sportives pour tous. Voici quelques pistes...



Stand Up Paddle



Sports de glisse



Kayak

Activités sur les lacs  
et les étangs

... et aussi

- voile
- kite-surf
- planche à voile
- wake-board
- longe-côte
- ski nautique



Pêche



Baignade



Surf



Parachutisme



Accrobranche

... et aussi

- bodyboard
- kite-surf
- char à voile
- surfcasting
- longe-côte

Activités dans les airs

... et aussi escalade

Activités à l'océan

## Activités nature



Vélo



Promenade à cheval



Randonnée

et aussi

- golf
- marche nordique
- chasse et pêche



Pétanque



Sports collectifs



Capoeira

Activités en salle  
et/ou en extérieur

... et aussi

- gymnastique
- yoga
- qi gong
- danse

- badminton
- tennis
- tir à l'arc
- arts martiaux



Pêche au carrelet

... et aussi

- voile
- canoë
- kayak

Et pourquoi pas ?



Quilles de 7 à Ludon-Médoc

Activités sur l'estuaire

## 4

## Je pratique. Oui, mais comment ?

Quels que soient mon âge et mon état physique, je pratique en respectant mes capacités ainsi que les temps de préparation et de récupération. Cela me permet de profiter de tous les bienfaits de l'activité physique dynamique et de limiter les blessures.

## AVANT

- ⇒ Je (re)commence une activité physique. Que ce soit en pratique libre ou en club, je peux faire le point avec mon médecin sur mes capacités physiques.



- ⇒ Je m'informe auprès des fédérations, associations, clubs, amis pratiquants :
  - Dans quelles conditions ?
  - Avec quel équipement ?
  - Quelles sont les règles de sécurité ?
  - Où pratiquer ?

- ⇒ J'ai besoin de matériel. Je m'assure qu'il est fait pour moi (exemple : vélo à ma taille) et adapté à l'activité choisie. Pour limiter le coût, je peux l'acheter d'occasion ou le louer. Certains clubs prêtent du matériel.



## PENDANT

- ⇒ Je m'échauffe au moins 10 min.



- ⇒ Je reste à l'écoute de mes sensations et je fais des pauses quand j'en ressens le besoin.



- ⇒ Si je ne peux plus parler, je diminue mon effort.



- ⇒ Je respire à fond et je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercices.



## Sans oublier

➔ Je bois aussi de l'eau avant et après l'effort.



➔ Je mange équilibré et en quantité suffisante.



➔ J'évite les activités intenses lorsque les températures extérieures sont inférieures à  $-5^{\circ}$  ou supérieures à  $+30^{\circ}$  ou lors des pics de pollution.



➔ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).



➔ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine, tout essoufflement anormal, toute palpitation cardiaque ou tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort, même si les résultats de mes examens réguliers sont bons.



➔ Pour éviter tout problème cardiovasculaire, je ne fume pas (ou ne vapote pas) 2 heures avant ni 2 heures après mon activité.

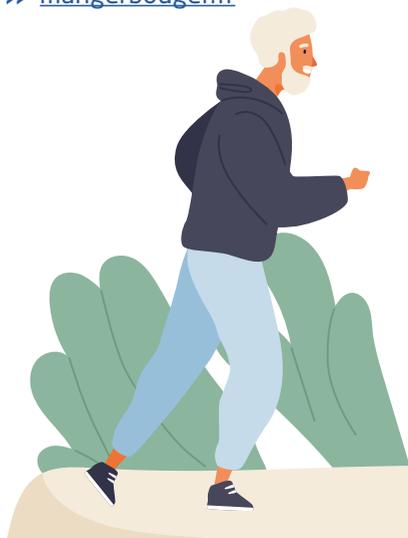
- 2h



En savoir + sur >> [clubcardiosport.com/10-regles-or](https://clubcardiosport.com/10-regles-or) >> [mangerbouger.fr](https://mangerbouger.fr)

## APRÈS

- ➔ Je commence par étirer chaque partie de mon corps pendant 15 secondes. Pour en savoir +, rendez-vous en pages centrales.
- ➔ Je laisse mon corps récupérer.
- ➔ Pour une séance spécifique d'étirements, j'attends au moins deux heures après mon activité.



5

Je m'amuse,  
je me dépense,  
je découvre 2.0

Les écrans ne sont pas toujours synonymes de sédentarité. De nombreuses applications proposent des défis sportifs, des jeux ou des chasses aux trésors chez soi ou en plein air.



## Géocaching, la chasse aux trésors grandeur nature



Muni d'une carte sur son smartphone, chaque participant résout des énigmes pour retrouver dans la nature des objets dissimulés dans des cachettes par d'autres personnes. Une fois trouvé, à vous de laisser un objet pour les prochains joueurs ! Une manière amusante de prendre l'air, de se dépenser et de découvrir le patrimoine local. A faire seul, en famille ou entre amis !

Cette activité se pratique dans le monde entier. En mai 2022, la France recensait plus de 320 000 caches dont 27 000 en Nouvelle-Aquitaine et 3 000 en Gironde.

## Cache-cache en Médoc

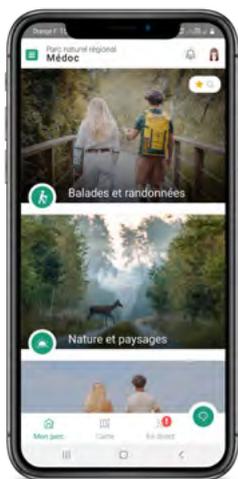
C'est un **jeu de piste familial** à faire sur 10 communes du Sud-Médoc ! Illustré par Camille Piantanida, il vous invite à découvrir des lieux insolites, des vestiges du passé et à résoudre des énigmes.

Retrouvez les brochures dans l'un des points d'accueil de l'Office de Tourisme Médoc Plein Sud, dans les mairies, les bibliothèques de la Communauté de Communes Médullienne ou en téléchargement dans l'espace brochures du site [medocpleinsud.com](http://medocpleinsud.com)



## Le saviez-vous ?

Géocaching : "geo" veut dire la Terre en grec et "caching" de l'anglais "to cache" mettre en cache.



## Mon Médoc

L'application officielle du Parc

Découvrez autrement le Médoc avec cette application participative qui vous donnera accès à :

- une sélection d'itinéraires de randonnées et de balades,
- des informations sur les paysages, la faune, la flore, la gastronomie,
- des propositions d'activités respectueuses des valeurs du Parc,
- et bien plus encore...



Cette application gratuite conçue par la Région propose de découvrir autrement la Nouvelle-Aquitaine. Plus de 500 parcours sont disponibles. En Médoc, il existe 5 parcours créés et financés par les Offices de Tourisme :

- Soulac-sur-Mer,
- Hourtin,
- Vertheuil,
- Pauillac,
- Lacanau-Océan.



Pour faire de la **randonnéé**, il existe de nombreuses applications comme Cirkwi ou ONF Découvertes par exemple.

Attention aux applications collaboratives dont certains tracés peuvent emprunter des chemins privés.

Le label Parc naturel régional valorise les richesses naturelles du Médoc. Profitons de ses aménagements pour bouger tout en découvrant la nature qui nous entoure. En respectant les consignes de sécurité et la réglementation, nous protégeons notre patrimoine.

## Vous voulez profiter longtemps de vos lieux favoris ?



- **Prenez le temps de lire les panneaux** d'information.
- **Restez sur les sentiers et les pistes balisés et pratiquez-y l'activité pour laquelle ils sont faits** : pas de motos sur les pistes VTT ou de fatbikes (vélos à très gros pneus) dans les dunes. Restez sur les passages aménagés permettant l'accès à la plage.
- **Respectez les barrières et les chemins privés** où l'accès n'est pas autorisé.
- **Préservez la faune et la flore** : évitez le dérangement, le piétinement, la cueillette.
- **Emportez vos déchets.**

→ Et si vous pratiquez le **paddle, le surf, la planche à voile...** et que vous vous déplacez régulièrement : n'oubliez pas de nettoyer votre matériel après utilisation pour ne pas apporter sur un autre plan d'eau des micro-algues, des bactéries, etc. qui peuvent perturber les milieux dans lesquels vous évoluez. Pensez aux stations de lavage si vous n'avez pas la possibilité d'effectuer ce nettoyage chez vous.



- **En canoé, kayak ou paddle**, respectez les zones d'embarquement et de débarquement et portez un gilet de sauvetage.
- **En bateau**, respectez les sites de navigation et de mouillage autorisés ainsi que la vitesse.



## Le saviez-vous ?

Le Médoc est un territoire fortement soumis au risque incendie. Un mégot ou une simple cendre d'un barbecue emportée par le vent peut suffire à embraser la forêt.

La forêt de production est majoritairement privée. La circulation des véhicules à moteur et des piétons, notamment sur les pistes de Défense des Forêts Contre les Incendies (DFCI), y est interdite. Néanmoins, en l'absence d'indications matérielles (grillages, panneaux, barrières) la circulation des piétons est souvent tolérée. >> [dfci-aquitaine.fr](http://dfci-aquitaine.fr)



## A vélo



Le Médoc compte plus de 200 km de pistes cyclables ! Savez-vous qu'il est possible de relier la Pointe de Grave au Cap-Ferret grâce aux 120 km de pistes de la Vélodyssée ? Cette piste cyclable relie la Bretagne à la frontière espagnole.

>> [lavelodyssée.com](http://lavelodyssée.com)

De nombreux clubs affiliés à la fédération française de cyclotourisme existent dans le Médoc.

>> [ffvelo.fr](http://ffvelo.fr)

## A pied

Vous aimez marcher ? Découvrez plus de 60 balades et randonnées sur l'application mobile Mon Médoc. Variez les plaisirs en essayant par exemple le long-côte ou la marche nordique.

### Le petit +

Les séances de long-côte sont aussi l'occasion de ramasser des déchets et de découvrir la faune et la flore, par exemple les guêpiers d'Europe avec l'association Longe côte Médoc.

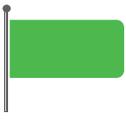
- » **En cas d'urgence**, appelez le 112.
- » **En cas de difficulté technique** rencontrée sur un sentier balisé, prévenez la mairie concernée.



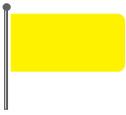
La baignade sur le littoral médocain n'est pas sans danger, notamment à cause des baïnes et des vagues de bord qui peuvent surprendre des baigneurs.

## Signalisations

Afin de limiter les risques, il est important de respecter les zones de baignade surveillées par les maîtres-nageurs sauveteurs, les panneaux de signalisation et les consignes de sécurité.



**Baignade surveillée**



**Baignade surveillée avec danger limité ou marqué**



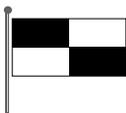
**Zone de baignade surveillée pendant les horaires d'ouverture du poste de secours.**



**Conditions défavorables de vent pour certains équipements nautiques (ex : gonflable).**



**Pollution ou présence d'espèces aquatiques dangereuses, zone marine et sous-marine protégées.**



**Zone de pratiques aquatiques et ludiques, où la baignade n'est pas interdite mais aux risques et périls des baigneurs (surf).**



**Baignade interdite**



**Interdiction temporaire de baignade, hors zone surveillée. La signalétique est mise en place au niveau de la zone de danger (baïnes, zone de fond rocheuse, etc.) et retirée une fois le danger écarté.**



**Obligation ou autorisation.**

Exemple : "zone de pratique de la voile".



**Interdiction**

Exemple : "pêche ou canotage".



**Avertissement**

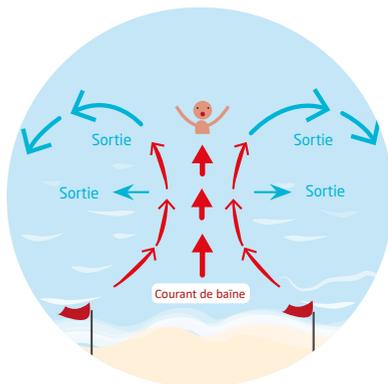
Exemple : "compétition en cours".



## Attention aux baïnes !

Baïne signifie localement "bassine" ou "cuvette d'eau".

Elles se forment à marée basse et donnent l'impression de cuvettes d'eau calme, sans courant, attirant les baigneurs. Lorsque la marée monte, un fort courant vers le large se crée, emportant les baigneurs avec lui.



### Si vous êtes pris dans un courant de baïnes :

- **Ne luttez pas** au risque de vous épuiser.
- Essayez de rester calme et **laissez-vous porter par le courant** qui vous ramènera au bord.
- **Signalez-vous** par des mouvements de bras pour alerter les secours.

## Surveillance des plages

Les maires organisent la surveillance de leurs plages.

L'été, ils font appel à des sauveteurs diplômés de la Société nationale de sauvetage en mer (SNSM). Les CRS nageurs sauveteurs viennent aussi compléter le dispositif sur tout le littoral.



### L'opération **Objectif Nage**

du Département de la Gironde permet de se familiariser avec l'eau, de vaincre ses peurs et d'apprendre gratuitement les bases de la natation sur différents plans d'eau et piscines en Gironde et dans le Médoc. 10 séances gratuites sont proposées et destinées en priorité aux enfants de 7 à 13 ans.

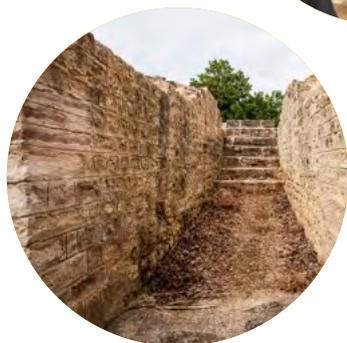


Territoire de nature, le Médoc offre une diversité de paysages, d'espaces naturels et de patrimoines bâtis à découvrir en faisant une activité sportive. Il convient aussi bien aux amateurs de sensations fortes, de performances sportives ou de détente en famille.

*Les villas de Lacanau*



*Le dôme de Lamarque*



*Le site archéologique de Brion*

Les pistes cyclables, les sentiers et les chemins balisés permettent un accès privilégié à un patrimoine, souvent méconnu. C'est aussi l'occasion d'observer la faune et la flore aux abords du parcours.



*Le sentier des canaux à Carcans*



*Le phare de Grave*



*Le château Pierre de Montignac*



*Le port de Saint-Vivien*



*La fontaine de Bernos*



*Les bunkers  
de la Côte Atlantique*

## Les activités traditionnelles

Chasser et pêcher sont des activités sportives très pratiquées en Médoc !

### La Chasse

Le Médoc est un territoire où la chasse est une activité traditionnelle. Elle remplit des fonctions de régulation de certaines populations, notamment de gros gibiers dont la prolifération peut provoquer des accidents sur la route ou des ravages dans les champs.

Plusieurs modes de chasse sont ainsi présents : chasse à la tonne, en battue, à l'approche, à l'affût, au chien courant, etc. C'est une activité où l'on marche beaucoup. Pas toujours besoin d'un fusil, certains optent aussi pour la chasse à l'arc.



### La pêche

De nombreux plans d'eau, lacs, jalles et crastes offrent des terrains de jeux variés aux passionnés de pêche en eau douce. Sur le littoral, le surfcasting est également pratiqué en lançant depuis le bord de l'eau son hameçon derrière les vagues.

La pêche sportive respecte des règles techniques et réglementaires propres. Elle concerne la pêche à la mouche, aux carnassiers, à la carpe, en mer etc. Elle bénéficie d'une Fédération Française des Pêches Sportives.



## Les topoguides

Découvrir les richesses du Médoc n'a jamais été aussi simple grâce à une quarantaine de topoguides sur les circuits de randonnées et les boucles locales. Ils comprennent des explications, des anecdotes et des cartes. De la balade de quelques kilomètres à la randonnée à la journée, ils proposent une activité physique de découverte du territoire à la portée de tous. Retrouvez-les sur l'application mobile Mon Médoc, dans les Offices de Tourisme et dans les mairies.

La rentrée de septembre est le moment de s'inscrire à une activité physique ou sportive. Différentes offres sont proposées par les associations et les clubs locaux.

## Une ACTIVITÉ SPORTIVE c'est...



- ➔ Un facteur d'inclusion sociale
- ➔ Avoir confiance en soi
- ➔ S'ouvrir aux autres

- ➔ Pour tous les âges
- ➔ Des clubs, des associations
- ➔ Des loisirs, des compétitions



- ➔ Se dépasser
- ➔ S'évader, s'oxygéner
- ➔ Se dépenser



- ➔ Des rencontres
- ➔ Être ensemble
- ➔ Un moment de partage entre amis ou en famille
- ➔ Des temps conviviaux en dehors de la pratique de l'activité

## S'équiper

Pratiquer un sport nécessite souvent un minimum d'équipement. Plusieurs solutions existent pour s'équiper à moindre frais :

### ⇒ J'achète d'occasion

Plusieurs sites internet, des boutiques, des grandes marques permettent de s'équiper en matériel, en chaussures et en vêtements sportifs d'occasion. Les vide-greniers sont aussi de bonnes occasions de faire des trouvailles utiles.

### ⇒ Je répare futé

Le Parc a équipé le territoire de bornes de réparation vélo. Ces équipements permettent d'effectuer des réglages et des petites réparations à tout moment, gratuitement et en totale autonomie : changer ou regonfler un pneu, resserrer ses freins ou régler sa selle, etc.



## Les coups de pouces



Chaque été et pendant les petites vacances scolaires, petits et grands peuvent faire du sport gratuitement ou à prix réduits, seuls, en famille ou entre amis

dans le cadre des animations **CAP 33** organisées par le Département de la Gironde.

>> [gironde.fr/cap33](http://gironde.fr/cap33)



C'est une aide financière de 50 euros donnée par l'Etat lors de la rentrée scolaire pour couvrir l'ensemble ou une partie des frais d'inscription à un club sportif adhérent au dispositif.

Qui peut bénéficier du **Pass'Sport** ?

Les jeunes qui sont les bénéficiaires de l'Allocation de Rentrée Scolaire, de l'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé ou de l'Allocation Adulte Handicapé (jusqu'à 30 ans), ou encore étudiants boursiers (jusqu'à 28 ans).

>> [sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

## Des aides financières

Elles peuvent être attribuées par la Caisse d'Allocations Familiales, certaines mairies ou encore les comités d'entreprises. Les sportifs de haut niveau bénéficient aussi d'aides. Pensez à vous renseigner.

**Merci aux bénévoles !** Les associations sportives fonctionnent grâce à l'investissement de bénévoles passionnés. Ils assurent de nombreuses missions essentielles en dehors de leurs activités professionnelles et familiales. Merci pour leur temps et leur investissement.

# 10 Une activité physique pour tous

L'activité physique c'est pour tous et à tous les âges, que l'on soit valide ou en situation de handicap. Les bénéfices se ressentent quel que soit l'âge auquel l'activité est commencée. L'important est de choisir une activité progressive, régulière et adaptée à ses capacités.

**Où est-ce que j'imagine** faire le plus du sport : dans une salle, à la mer, dans un lac, dans un stade, etc. ?

**Quelles sont les qualités** que j'aimerais développer ou que je possède : force, endurance, adresse, esprit d'équipe, concentration, etc. ?

Pour découvrir le sport qui me correspond, je me pose des questions...

Pour aller + loin  
➤ [quels-sports-pour-toi.com](http://quels-sports-pour-toi.com)



Je suis attiré par **un sport individuel, collectif ou les deux** ?

Est-ce que je souhaite **pratiquer plusieurs sports ou un seul** tout au long de l'année ?

J'évolue au fil du temps et de mes capacités



Vélo



Marche



Yoga, Qi gong,  
Pilates, Gymnastique

**Quelques pistes pour bouger à partir de 55 ans :**

- Les associations sportives et de loisirs : adressez-vous aux mairies
- L'ASEPT Gironde : 05 57 99 79 39 - [asept-gironde.fr](http://asept-gironde.fr)
- Générations Mouvement : 05 56 01 83 32 - [gironde.generations-mouvement.org](http://gironde.generations-mouvement.org)
- SIEL Bleu : Marion Le Guillou - 07 63 87 73 54 - [sielbleu.org](http://sielbleu.org)

## Le saviez-vous ?

L'association Médoc Enfance Handicap (MEH), qui a obtenu le label *Valides-handicapés*, propose aux enfants de 6 à 25 ans (selon le handicap) une École multisports sports adaptés. C'est la première de Gironde !  
Contact : 06 08 01 06 43 - medocenfancehandicap@gmail.com

## La pratique des personnes en situation de handicap

### Il existe deux fédérations :

➔ La Fédération Française Handisport :  
le handisport est destiné aux handicapés visuels, auditifs ou moteurs.

➤ [handisport.org](http://handisport.org)

➔ La Fédération Française de Sport Adapté : le sport adapté s'adresse aux personnes qui présentent un handicap psychique ou mental.

➤ [sportadapte.fr](http://sportadapte.fr)



### Des labels pour vous repérer :

➔ Les 6 labels "Handicap sport" garantissent la mise à disposition de matériel et d'équipements sportifs adaptés au handicap et à la pratique sportive.

➔ Le label "Valides-Handicapés - Pour Une Pratique Sportive Partagée" concerne les clubs ordinaires accueillant du public handicapé ou les clubs handisport et sport adapté qui reçoivent des personnes valides.



Une liste des **clubs médocains labellisés** est à votre disposition sur simple demande à [info@pnr-medoc.fr](mailto:info@pnr-medoc.fr) ou au 05 57 75 18 99.

## L'Activité Physique Adaptée

Recommandée pour toute personne ne pouvant pas pratiquer dans des conditions ordinaires à cause d'une maladie, d'un handicap, etc.

Elle peut être prescrite par un médecin à son patient, dans le cadre d'un traitement médical particulier. C'est le sport sur ordonnance. Rapprochez-vous de votre mutuelle, de votre mairie ou encore de votre caisse de retraite car il existe parfois des aides financières.



## Des savoir-faire locaux

### → Les shapers

Ce sont des artisans qui fabriquent, décorent et réparent le matériel des sports de glisse : planche de surf, planche à voile, etc. La côte médocaine, haut lieu des sports de glisse, compte de nombreux shapers passionnés.

### → Les matériaux composites

Un matériau composite est un assemblage d'au moins deux composants différents. Les propriétés de chacun d'eux se complètent et rendent le produit final plus performant. Le plus connu est le composite à base de carbone.

En Médoc, il existe plus d'une trentaine d'entreprises qui développent des produits innovants avec des matériaux composites. De nombreux secteurs d'activités sont concernés comme l'aéronautique, l'énergie, la robotique, etc. De nombreuses disciplines sportives comme le cyclisme, le nautisme ou encore les sports de glisse, font appel à ces savoir-faire innovants. Ils permettent d'améliorer la performance du matériel : allègement du poids des équipements, augmentation de la résistance, etc.

## Comment sont financés les clubs et les associations sportives ?

### Quelles sources de financement ?

Les licences et cotisations des adhérents

Les subventions des communes et des Communautés de Communes

Les subventions du Département, de la Région, de l'Etat, de l'Europe

Le soutien des sponsors et des mécènes privés



### Pour quoi faire ?

L'entretien des équipements

L'achat de matériel (balles, tapis etc.)

Le financement des entraîneurs

L'organisation d'événements sportifs





## Le saviez-vous ?



En 2021, l'entreprise verdonnaise Lalou Multi a construit le tout premier voilier de course 100% recyclable : Captain Alternance ! La résine Elium® développée par leur partenaire Arkema a été utilisée. Plusieurs années de recherche ont été nécessaires avant de pouvoir fabriquer des composites avec cette résine. Ils peuvent être recyclés et réutilisés sous l'effet de la chaleur.

### Les bénéfices économiques du sport

Le sport génère des bénéfices économiques de manière directe et indirecte :

- ➔ Emplois permanents et saisonniers d'éducateurs sportifs
- ➔ Construction et entretien des équipements sportifs par des entreprises locales
- ➔ Achats de matériels par les clubs et les adhérents : vêtements, chaussures, raquettes, etc.
- ➔ Attractivité du territoire lors de compétitions de haut niveau : hébergement, restauration, etc.



Le domaine de Bombannes à Carcans Maubuisson est le site le plus important de l'UCPA.

L'association UCPA permet aux enfants, adolescents et jeunes adultes de vivre une expérience sportive.

C'est aussi un organisme de formation pour devenir animateur, éducateur sportif ou moniteur.

En Médoc, il existe une dizaine de centres UCPA, nécessitant jusqu'à 800 salariés au pic de la saison estivale. De nombreuses activités y sont proposées sur terre comme l'escalade ou l'accrobranche et sur l'eau avec des sports de glisse, de la voile, etc.

Avec les confinements, nous avons (re)découvert notre environnement proche et la possibilité de faire de l'activité physique chez soi ou à proximité. Parmi ces propositions, choisissez celles qui vous conviennent. Et surtout, prenez du plaisir à bouger ! C'est bon pour votre moral, c'est bon pour votre santé !

### Lorsque je travaille à la maison ou au bureau

➔ Je fais une pause toutes les 30 min : je peux m'étirer, me lever pour aller boire un verre d'eau, marcher en téléphonant, etc.

➔ Je monte les escaliers à la première occasion.

➔ Je vais marcher quelques minutes pendant ma pause déjeuner.



Étirez-vous plusieurs fois par jour pour soulager le dos et le cou, assis ou même debout, c'est encore mieux. Pour plus d'exercices >> [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

### Pourquoi ne pas prendre le vélo ou s'y rendre à pied ?

Boulangerie, pharmacie, école, bibliothèque, supermarché, presse...



**Trucs et astuces :** si je prends la voiture, je peux contracter mes abdominaux pendant 15 secondes puis les relâcher et recommencer... Je peux aussi me garer à quelques minutes de ma destination et terminer le trajet en marchant.



*Je fais ma séance de gymnastique dehors seul ou à plusieurs*



*...en famille*

Je profite de la nature au coin de ma rue : parcs, forêts, marais, plages. J'ai le choix dans le Médoc !



*Je joue au ballon avec les enfants*

*Je jardine*



Pensez-y ! Des équipements sportifs de plein air sont mis gratuitement à disposition par les communes : skate-park, parcours santé, terrains de pétanque, tables de ping-pong, aires de jeux pour enfants...

## Être modéré et régulier, la clé du succès !

- ➔ Je prévois mes activités physiques dans **mon emploi du temps**.
- ➔ Je me fixe des objectifs adaptés à **mon mode de vie** et à mes possibilités pour avoir envie de les refaire.

Si faire 30 minutes d'activité physique en une seule fois est difficile, je peux faire 3 fois 10 minutes au cours de la journée.

Courir ou marcher 3 km tous les jours est bon pour ma santé. Sans entraînement progressif, parcourir 21 km de manière intense (conversation difficile et transpiration abondante) en une fois le week-end peut être dangereux. **C'est la régularité qui compte le plus.**

# Quiz



## Marathon du Médoc

➤ Quelle est la distance d'un marathon ?

42,195 km

➤ Quel est le record de l'épreuve du marathon du Médoc ?

Le record de l'épreuve est détenu par Sacha LOTOV en 2h 19' 20"  
(1992) et Josiane LLADO en 2h 38' 34" (1999)  
Source : [marathondumedoc.com](http://marathondumedoc.com)



## Chars à voile



➤ Qu'est-ce que la Transgironde ?

C'est une course de chars à voile de 200 km qui se déroule sur nos plages médocaines. La 30<sup>e</sup> édition doit avoir lieu en 2023.

[charsavoile.com](http://charsavoile.com)

## Caraïbos Lacanau Pro

➤ En quelle année a été créé le Lacanau Pro ?

Créé en 1979 par des surfeurs canalais, c'est aujourd'hui une des plus anciennes étapes du circuit professionnel de surf. Elle fait partie des deux étapes qualificatives françaises pour le Championship Tour afin de concourir au titre mondial de la World Surf League.

[medoc-atlantique.com](http://medoc-atlantique.com)



# Activités nautiques

- A Lacanau, le Domaine de Pitrot est un site d'entraînement renommé, fondé et géré par une famille de champions. Quelles sont leurs disciplines ?

Le Domaine de Pitrot est un site comprenant deux lacs dédiés à la pratique du ski nautique et du wakeboard. Acheté il y a une quarantaine d'années par Sylvie Maurial et Jean-Michel Jamin, tous deux titrés de nombreuses fois lors de championnats de France, d'Europe et du Monde. Aujourd'hui le site est encadré par Géraldine et Roland Jamin, multiples champions dans la discipline.

sports-service.fr



## Stand Up Paddle

- Quelle est cette manifestation qui comprend à la fois des épreuves de stand up paddle sur la Garonne et à Lacanau-Océan ?

Depuis 2016, les Marins de la Lune, le Lacanau Surf Club et le Comité de Surf de Gironde organisent les Bord'Océan SUPDays. Amateurs et professionnels se retrouvent le temps d'un week-end pour des courses loisirs et des épreuves professionnelles.



## Médocaine VTT

➤ Combien de châteaux sont traversés par les parcours de la Médocaine VTT ?

Près de 50 châteaux ouvrent leurs domaines pour laisser passer des milliers de vétéristes venus découvrir et profiter des routes médocaines et de ses vignobles. En 2022, 6 500 cyclistes étaient au rendez-vous le 22 mai au départ d'Arsac. [medocainevtt.com](http://medocainevtt.com)



## Surf

➤ Qui est la meilleure surfeuse de grosse vague au Monde ?

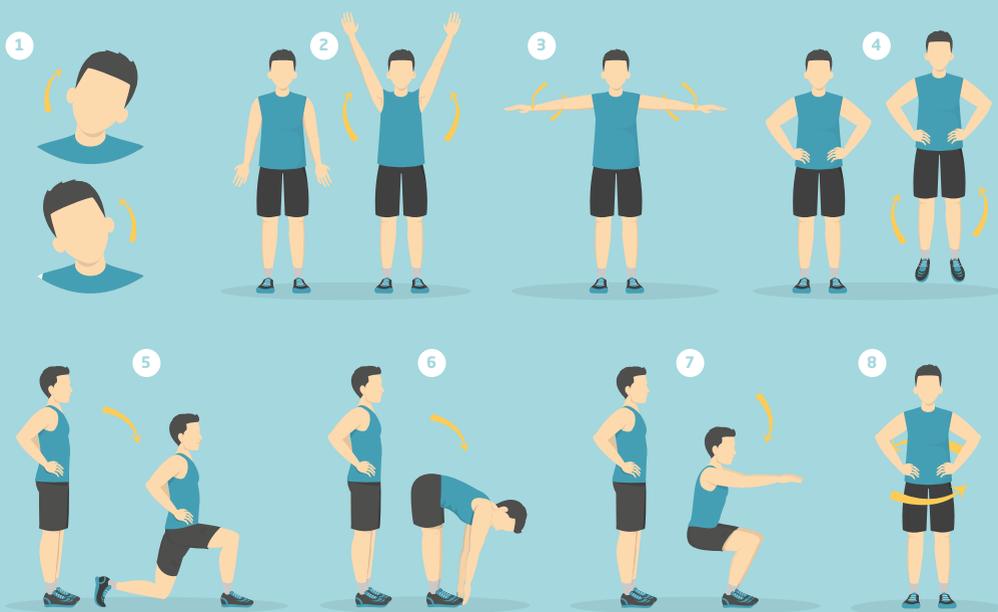
La canaulaise, Justine Dupont, est une surfeuse professionnelle française accumulant des titres nationaux, européens et mondiaux dans diverses disciplines (surf, stand up paddle). En 2013, elle est la première femme à surfer deux fois la vague mythique de Belharra au Pays Basque, vague de plus de 15 mètres de haut. Elle s'est imposée comme l'une des meilleures surfeuses de grosses vagues au Monde en surfant la plus grosse vague de sa vie à Nazaré au Portugal en 2019. [justinedupont.fr](http://justinedupont.fr)



# Quizz

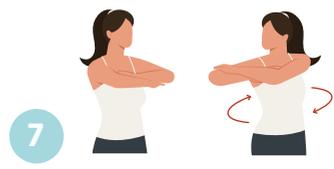
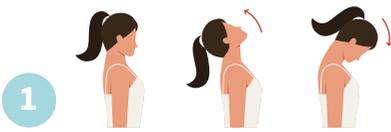
# S'échauffer

Quelques idées d'exercices



## Le saviez-vous ?

Plusieurs clubs médocains sont centenaires comme la Cocarde Omnisports Saint-Laurent-Médoc, l'Union Sportive et Culturelle de Hourtin (USCH) et le Club Athlétique de Sainte-Hélène (CASH). De nombreux sports peuvent y être pratiqués.



# S'étirer

*Quelques idées d'exercices*

# Promenons-nous dans l'Histoire !

## Les vestiges du Mur de l'Atlantique



Pendant la Seconde Guerre Mondiale, les Allemands ont construit du Cap Nord au Golfe de Gascogne un ensemble de fortifications destinées à combattre nos alliés en cas de débarquement par l'océan. Les blockhaus, vestiges emblématiques de cette époque, sont encore partiellement présents sur une large partie du littoral atlantique.

Des visites guidées sont possibles. Pour en savoir +

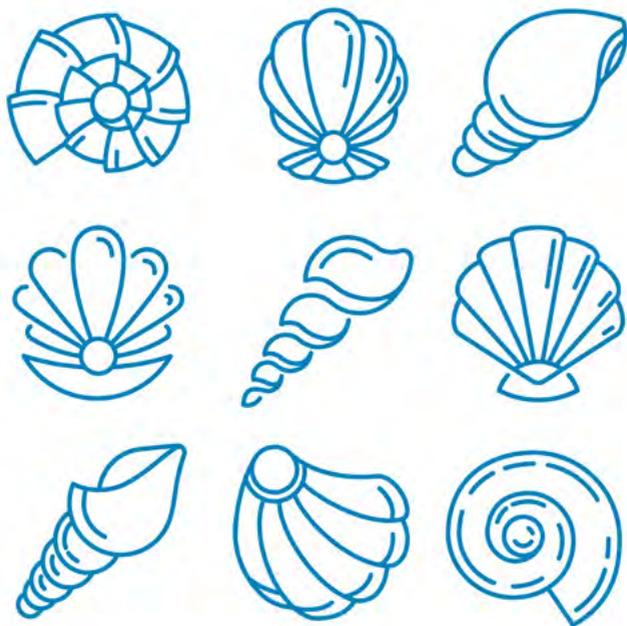
>> [medoc-atlantique.com/fiches/les-bunkers-du-mur-de-latlantique](https://medoc-atlantique.com/fiches/les-bunkers-du-mur-de-latlantique)

## La piste des gemmeurs

Entre Lacanau-Océan et Le-Porge-Océan, la piste cyclable a été réalisée sur le tracé des étroites pistes cimentées utilisées par les gemmeurs qui venaient récolter la sève des pins, et les agents des eaux et forêts. Ouvrez l'œil, il est encore possible d'observer quelques parties de ce sentier lorsque la piste cyclable s'écarte un peu du tracé initial.

Et si vous rencontrez quelques grandes plaques de béton, vous aurez trouvé des traces des voies de circulation aménagées par les Allemands pendant la Seconde Guerre Mondiale pour faire circuler leurs camions et leurs engins.





*Colorie tous les coquillages  
sauf la coquille Saint-Jacques*



## Les chemins de Compostelle

Les voies jacquaires, ou chemins de Compostelle, sont des sentiers de pèlerinage vers le sanctuaire espagnol de Saint-Jacques-de-Compostelle, voies empruntées depuis le 9<sup>e</sup> siècle.

Ils traversent le Médoc :

- soit par la voie littorale : du Verdon-sur-Mer au Porge en direction du Bassin d'Arcachon,
- soit par la voie de Tours : du Port de Lamarque vers Bordeaux.

Ces chemins sont balisés par le Conseil Départemental avec l'emblème de la coquille Saint-Jacques.

Pour aller + loin >> Appli Mon Médoc

# Chaque mois, un des temps forts...

**JANVIER : TransGirondine** : compétition de chars à voile

» [charsavoile.com](http://charsavoile.com)

**FÉVRIER : Run Marquis Run** : trail nocturne caritatif

» [runmarquisrun.com](http://runmarquisrun.com)

**MARS : Coupe de Printemps** : régates

» [vcnp.fr](http://vcnp.fr)

**AVRIL : Hourcancilloise** : course à pied et à vélo en binôme

» [hourcancilloise.com](http://hourcancilloise.com)

**MAI : Médocaine VTT** : balade VTT des gens heureux

» [medocainevtt.com](http://medocainevtt.com)

**JUIN : Lacanau Wind Trophée** : course de planche à voile

» [lacanauwindtrophee.fr](http://lacanauwindtrophee.fr)

**JUILLET : Malibu Open** : compétition de ski nautique

**AOÛT : Caraïbos Lacanau Pro** : compétition de surf

» [lacanau-pro.com](http://lacanau-pro.com)

**SEPTEMBRE :**

**Marathon des châteaux du Médoc** : marathon le plus long du monde !

» [marathondumedoc.com](http://marathondumedoc.com)

**OCTOBRE : Octobre rose** : animations sportives organisées en faveur de la lutte contre le cancer du sein

**NOVEMBRE : Grand prix de l'Armistice** : course de voile

» [cerclevoilebordeaux.com/regater](http://cerclevoilebordeaux.com/regater)

**DÉCEMBRE : Course des Pères Noël en folie** : course à pied et randonnée festive » [vertheuil-medoc.com](http://vertheuil-medoc.com)

## **Directrice de la publication**

Aurélie Hocheux

Directrice du Parc naturel régional Médoc

## **Conception graphique**

Ireps Nouvelle-Aquitaine

## **Crédits photos**

AMCM, Communauté de Communes Médoc Estuaire, Château Pierre de Montignac, Dufau Romain, Evolution 2 Lacanau, Fédération des chasseurs de Gironde, Gironde Tourisme, Istock, Lacanau Pro, Médocaine VTT, Office de Tourisme Médoc Atlantique, Office de Tourisme Médoc Plein Sud, Olivaud Vincent (Lalou Multi), Pixabay, Pnr Médoc, Quille de 7 Iudonnaise, Remazeilles David, Rocher Jacques, UCPA Bombannes.



## Nous remercions tout particulièrement

Pascal Chapron, Pascal Corpart, Florence Guillot, Geneviève Huguies, Bernard Krebs, Henri Laurent, Jacques Rocher, Valérie Roucayrol, habitants et bénévoles du Parc naturel régional Médoc, **qui ont participé à la création** du calendrier 2023 à partir duquel ce livret a été fait.

Ils n'ont pas ménagé temps et efforts pour vous fournir un calendrier à la fois informatif, pratique et à la portée de tous.

## Nous remercions également

l'Ireps Nouvelle-Aquitaine - Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé - pour son accompagnement dans la démarche et la conception graphique.



 [pnr-medoc.fr](http://pnr-medoc.fr)

 [@parcnaturelmedoc](https://www.facebook.com/@parcnaturelmedoc)

 [Parc naturel régional Médoc](https://www.instagram.com/Parc_naturel_régional_Médoc)

