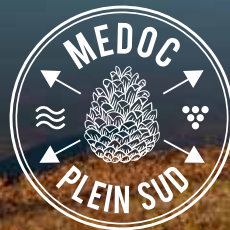


OFFICE DE TOURISME

le Mag^{des} h^{abitants}



2024

Edito

L'Office de Tourisme Médoc plein Sud a été créé en 2018 par la loi Notre qui transfère la compétence tourisme aux Communautés de Communes. Depuis sa création, notre Office de Tourisme qui promeut la destination "Médoc plein Sud", s'est pleinement engagé dans une démarche éco-responsable, compatible avec les valeurs de notre territoire. Dans cette logique, développer un tourisme local et de proximité, et s'adresser d'abord à ses habitants, trouve tout son sens !

Nous souhaitons, à travers ce Mag, vous faire (re)découvrir le territoire de notre communauté de commune, avec ses paysages Médocains si variés, de sa côte Atlantique et son milieu dunaire, à ses grandes étendues de forêts, ses vignobles prestigieux, ses étangs ou ses lagunes riches de biodiversité. Un terroir riche de ses paysages, mais également de ses habitants et de son histoire. Le séquençage de ce Mag en quatre saisons nous permet de présenter quelques facettes de ce territoire, ses savoir-faire, ainsi que le portrait de personnes emblématiques,

en lien avec les valeurs d'éthique, de tolérance, d'inclusivité que véhicule notre Office de Tourisme.

Nous espérons que ce Mag vous donnera l'envie d'aller plus loin dans la découverte de notre belle région, de sortir des sentiers battus, d'adopter un autre rythme de visite, à pied, à cheval ou à vélo. Ce Mag est aussi l'occasion de vous faire découvrir votre Office de Tourisme, et les personnes qui l'animent. Le rôle d'un Office de Tourisme est d'être au service des touristes, avant et pendant leur voyage, de fournir une information touristique, mais également, et surtout, de promouvoir et valoriser un territoire ainsi que les professionnels et acteurs locaux qui le font vivre.

Ce Mag nous l'avons voulu pour vous, car l'Office de Tourisme Médoc plein Sud, c'est aussi le vôtre ! Soyez-en les ambassadeurs, comme vous êtes ceux de notre si beau territoire !

Sophie Brana

Présidente de l'Office de Tourisme
Médoc plein Sud, Maire du Porge





Qui sommes-nous ?

L'Office de Tourisme Médoc plein Sud est l'outil de développement de la Communauté de Communes de la Méduillienne en matière de tourisme.



NOTRE ENGAGEMENT, NOTRE IDENTITÉ

Médoc plein Sud s'engage pour un tourisme plus durable et plus responsable. Nous sommes considérés comme précurseurs du mouvement éco-responsable des Offices de Tourisme. Réduire le papier, privilégier les échanges, mettre en place de nouveaux outils d'accueil, nous nous engageons pour un accueil inclusif, respectueux de son territoire et de ses habitants.

L'équipe composée de Marie, Sabine et Anaïs vient à votre rencontre et vous accueille toute l'année sur le territoire et vous informe sur leurs supports de communication.



Marie ACKER
Directrice

- Elle rejoint l'équipe en place en mars 2024. Elle veille au bon déroulement des missions de l'Office de Tourisme et à la bonne humeur de l'équipe. Elle tisse des liens étroits avec les partenaires institutionnels, les professionnels du territoire et les élus locaux. C'est un pilier administratif.



Sabine PERBOS,
Responsable des accueils
& des partenaires

- C'est une figure incontournable du tourisme local. Sa connaissance approfondie de la destination en fait une ressource précieuse pour les visiteurs. Elle gère les saisonniers, les prestataires, la qualification de l'offre et la base de données.



Anaïs MONTAGNAC
Responsable communication
& œnotourisme

- Ses talents d'écriture et son affinité avec les nouvelles technologies en font une parfaite responsable communication. Elle est également la référente œnotourisme, organisant des programmes pour valoriser les châteaux de notre territoire.

Sommaire

VOUS ÊTES UN
PROFESSIONNEL
DU TOURISME ?

Faites appel à nous !

-
SIGNALEZ-VOUS À
L'OFFICE DE TOURISME,
NOUS NOUS FERONS
UN PLAISIR D'ASSURER
VOTRE PROMOTION.

-
accueil@medocpleinsud.com
05 64 31 07 77



PRINTEMPS

- 8 Rencontre avec Jean-François Begaint
- 10 Les temps forts de la saison
- 11 3 activités de saison
- 12 Les producteurs locaux
- 13 Faire son potager
- 14 Découvrir le patrimoine en s'amusant

ÉTÉ

- 18 Rencontre avec Johann Pagnier
- 20 Des vignes à la plage
- 22 Les marchés locaux
- 23 Recette de saison
- 24 Trésors de patrimoine
- 25 Balade en forêt

AUTOMNE

- 28 Rencontre avec Lucie Mançais
- 30 La saison des champignons
- 31 La biodiversité en forêt
- 32 Trésors de patrimoine
- 33 L'automne dans le vignoble
- 34 Médor dans le Médoc
- 35 Jeu

HIVER

- 38 Rencontre avec Laurence Maleyran
- 40 Produits de fête
- 41 Balades digestives
- 42 C'est quoi le Médoc ?
- 44 Trésors de patrimoine
- 45 La biodiversité de nos villages
- 46 Les grands événements du territoire
- 47 Nous retrouver



L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS A ENFIN SONNÉ

Après un hiver frisquet, la nature se réveille
et les paysages se parent de couleurs chatoyantes.

C'est le moment idéal pour profiter
des activités en plein air près de chez soi
sous un doux soleil printanier.

Explorez les charmes du printemps
en famille ou entre amis :
sentiers de randonnées, pistes cyclables,
saveurs locales et festivités
vous attendent.

Connaissez-vous la flore Médocaine ?

Le printemps pointe le bout de son nez et la nature reprend vie. Testons vos connaissances en matière de feuilles d'arbres typiques du paysage Médocain.

Chêne

A

Laurier

B

Houx

C

Vigne

D

Fougère

E

Noisetier

F

1



2



3



4



5



6





—
Étang de Bronturon
33480 Avensan

PLAN D'EAU RESSOURÇANT

*L'étang de Bronturon à Avensan est dédié aux amateurs de pêche et de balade.
Jean-François Begaint, président de l'association qui gère le site,
nous fait découvrir cet endroit de nature.*

Tu es originaire du sud Médoc ?

Oui, mes parents sont d'Avensan, j'ai grandi ici et mes enfants aussi aujourd'hui. Même si j'ai toujours été amené à bouger pour mon métier de militaire, j'ai gardé mon pied-à-terre car c'est un endroit que j'affectionne particulièrement.

Tu connais bien l'étang de Bronturon ?

J'y pêchais avec mon père quand j'avais 5 ans ! À l'époque, l'étang était recouvert d'algues et entouré de ronces ! En 1993, une association a été créée pour rénover ce site et l'embellir, ainsi que celui des Jaugas qui est juste en face. Aujourd'hui, les deux endroits sont très fréquentés, pour la balade, la pêche, les parcours santé... Plus de 30 bénévoles œuvrent toute l'année à l'entretien des deux étangs. L'association reçoit aussi des jeunes de la métropole qui viennent aider et découvrir en même temps la pratique de la pêche.



**Envie de pêcher ?
Découvrez les spots
près de chez vous**



Comment vous gérez la biodiversité ?

Nous avons une convention avec la SEPANSO pour organiser l'entretien du site, avec du fauchage tardif par exemple, qui favorise la présence des oiseaux et notamment la reproduction des migrateurs comme les canards. On trouve aussi des hérons, des aigrettes, des palombes ou certaines espèces protégées comme la tortue cistude des marais. En matière de poissons, il y a du sandre, du brochet, du black bass... La majorité de nos adhérents font du "no kill" intégral, c'est-à-dire qu'ils relâchent leurs prises, même si certains aiment bien une friture de gardons de temps en temps !

Et sinon, tu fais quoi d'autre dans le sud Médoc ?

À chaque période de l'année il y a des choses à faire ! Je suis pêcheur, chasseur, cueilleur de champignons, j'ai aussi un potager... Au mois de mars on commence l'entretien des abords des étangs, en mai c'est le début de la pêche au bar côté océan, de mai à juillet ce sont les concours de pêche sur les étangs, les vide-greniers... Personnellement, j'aime beaucoup me balader dans le nord Gironde, dans des villages comme Saint-Christoly-Médoc, Valeyrac ou Port de Goulée... Il y a une production de crevettes en bord d'estuaire, il y a aussi les châteaux viticoles qui ouvrent leurs portes pour des dégustations... Le Médoc est un endroit où il fait bon vivre !

interview réalisée par Garluche

Les temps forts de la saison

FLEURISSEZ VOS MOLLETS : VOTRE PRINTEMPS SERA SPORTIF !

Le printemps s'éveille, et avec lui, l'envie de profiter du soleil pour booster son corps. Et si on partait pour une petite session sportive ?

On enfile ses baskets et on réveille ses muscles à l'occasion des grands temps forts printaniers. À vos marques, prêts, partez !



LA TOURNÉE DES CUVIERS

À Listrac-Médoc, la Tournée des Cuviers donne rendez-vous aux randonneurs et coureurs le samedi de Pâques depuis plus de 20 ans. C'est l'occasion de découvrir le vignoble et les châteaux de l'appellation Listrac-Médoc à travers plusieurs circuits. Un rendez-vous annuel convivial et festif ! Des circuits adaptés sont proposés aux enfants et adolescents.

www.tourneedescuviers.com



LA MÉDOCAINE VTT

Tous les ans fin mai, la Médocaine VTT invite les participants à sillonner les routes du Médoc à travers les différentes appellations viticoles. Pendant une journée, au départ d'Arsac, plus de 7500 VTT parcourent des circuits de 25 à 80KM. Déguisés ou pas, les participants se ravitaillent dans les jardins des châteaux, visitent et dégustent le fameux nectar de nos producteurs viticoles.

www.medocainevtt.com



LES COMPÉTITIONS DE BMX

Avensan est un haut lieu du BMX français. La commune organise régulièrement des compétitions de niveau national, dont les Trophées de France et les Championnats de France. Ces événements attirent les meilleurs pilotes du pays et offrent un spectacle intense aux spectateurs.

www.medocbmx.fr



Printemps actif !

3 IDÉES D'ACTIVITÉS DE SAISON

De la découverte du vignoble aux escapades océaniques en passant par des virées en forêt, on va vous faire profiter du printemps comme il se doit à Médoc plein Sud.



GALOPEZ VERS L'AVENTURE

Votre monture est prête, votre casque vissé sur la tête, vous voilà paré pour une charmante balade au gré des paysages. Nos 8 centres équestres proposent des balades à cheval ou à poney. Voici un moyen authentique d'explorer la nature près de chez vous. Nos cavaliers locaux auront toujours une petite anecdote à vous raconter.

Accessible aux cavaliers débutants comme les plus confirmés.

Adresses des centres équestres disponibles sur : www.medocpleinsud.com > Toutes les activités

TOUS EN SELLE

Grimpez sur votre vélo et pédalez au rythme de vos envies sur les pistes et itinéraires cyclables du Médoc. Dans le vignoble, en forêt ou près de la plage, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. Notre territoire est traversé par deux grands itinéraires cyclables : La Véloodyssée et le Canal des 2 Mers à vélo. Une piste cyclable reliant Bordeaux à Lacanau passant par Salaunes, Sainte-Hélène, Saumos est également à votre disposition. Préparez-vous à un cocktail détonnant de paysages et d'aventures. Pour les plus téméraires, un parcours de cyclo-cross vous attend au Poumon Vert du Porge.

Cartes et tracés disponibles sur www.medocpleinsud.com > Espace brochure

LES PREMIÈRES BALADES À L'OCÉAN

Le soleil printanier apporte avec lui des envies de promenades iodées. C'est le temps des premiers après-midi à la plage. L'hiver et les grandes marées laissent souvent des traces sur notre littoral. Pourquoi ne pas allier l'utile à l'agréable en ramassant les déchets que vous trouverez sur votre itinéraire de balade ?

Renseignez-vous sur les collectes de déchets organisées sur initiativesoceanes.org

PRÉVENTION ET PRÉSERVATION DES DUNES LORS DE VOS BALADES À L'OCÉAN

LES DUNES ET FORÊTS LITTORALES SONT DES ESPACES NATURELS SENSIBLES QUE NOUS DEVONS PROTÉGER.



Quelques petits conseils :
Respecter les sentiers balisés.
Ne pas bivouaquer.
Ne pas ramasser les plantes.
Ne pas faire de feu sur la plage ou en forêt.
Penser à ramasser ses déchets.
Tenir ses animaux en laisse.

L'art de cultiver

LE BIEN MANGER

Notre territoire est riche d'une grande diversité de producteurs locaux. Passionnés et engagés, ils cultivent des produits frais et savoureux.

Être locavore s'apparente à un art de vivre. Nous encourageons nos visiteurs et les habitants de notre territoire, lorsque c'est possible, à consommer responsable et local tout en privilégiant les circuits courts. Cela fait vivre les producteurs du Médoc et vous fait découvrir des saveurs locales et typiques Médocaines.

En vous approvisionnant auprès de nos producteurs locaux, vous faites le choix de produits frais et de qualité, cueillis à maturité : fruits et légumes gorgés de soleil, viandes et volailles fermières, poissons et crustacés fraîchement pêchés, fromages et produits laitiers onctueux...

QUELQUES UNS DE NOS PRODUCTEURS

Vente de fruits et légumes : Le potager des druides à Brach, Ferme biologique des Lamberts à Castelnau-de-Médoc, Au jardin du Porge, L'asperge Templaise et Les jardins bios du Médoc au Temple, La ferme des équinoxes et Le jardin

des plumes à Listrac-Médoc, La ferme qui fait parler à Moulis-en-Médoc, Les Jardins du Plec et Les Jardins de Petite Lande à Salaunes
Viandes et escargots : Le Domaine du Plec à Salaunes, La Ferme de Vertessec à Avensan, Ferme de la Noune à Brach
Miel : Moulimiel à Moulis-en-Médoc

Retrouvez leur contact sur

www.medocpleinsud.com/organiser/restaurants-et-producteurs/

Liste non exhaustive ne contenant que les producteurs référencés à l'Office de Tourisme.

Quelques petits avantages à se fournir chez nos producteurs :

- Être au plus proche des producteurs
- Soutenir l'économie locale
- Récouter les conseils du producteur qui connaît très bien ses produits
- Consommer des produits frais et de saison dont on connaît la provenance
- Diminuer son empreinte écologique en évitant le transport des produits importés ce qui limite la pollution



Nos aires de pique-nique

Médoc plein Sud dispose d'un grand nombre d'aires de pique-nique. Que ce soit près de l'océan, au milieu des pins ou en bord de jalle, profitez d'un cadre naturel et préservé pour déguster votre repas champêtre !



Tous au potager

SEMEZ, PLANTEZ ET RÉCOLTEZ

Le moment idéal pour
faire son propre potager !

Profitez du plaisir de jardiner et savourez les bienfaits d'une alimentation fraîche et locale. C'est l'occasion de renouer avec la nature, d'embellir son environnement et de cultiver des fruits et légumes frais et savoureux.

En cette période de semis et de plantations, laissez-vous guider par les conseils des jardinerie et graineterie locales. Optez pour des variétés adaptées au climat médocain et à la saison, comme les tomates, les salades, les carottes, les courgettes, les haricots et les herbes aromatiques.

Choisir un circuit court pour votre potager, c'est choisir d'encourager une agriculture durable et locale.

Imaginez la satisfaction de récolter les premiers fruits de votre travail et de déguster cela autour de bons repas en famille... Quel bonheur !

Nos quelques bons conseils :

1. Bien choisir son emplacement : il doit être assez ensoleillé sur un sol fertile et prévoyez un accès facile à l'eau pour vous assurer un arrosage confortable.
2. Choisir les bons légumes : débiter avec des légumes faciles à cultiver et tenir compte du climat et de la saison.
3. Entretenir son potager : arroser régulièrement, pailler le sol pour conserver l'humidité et la fraîcheur, surveiller les parasites et les maladies.

Vous n'avez pas de jardin ?

Rendez-vous dans les communes du territoire où des jardins partagés sont mis à disposition de leurs habitants.

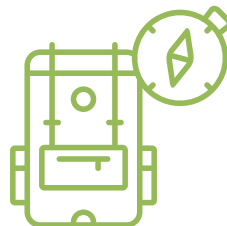
Découvrir les
jardins partagés de
Médoc plein Sud



Apprendre en s'amusant

UN JEU D'ENFANT ? PAS SI SÛR !

Notre territoire regorge de pépites et nous vous proposons de les découvrir en vous amusant. Pour cela, quoi de mieux qu'une activité ludique en famille avec les enfants ? C'est parti pour une chasse aux trésors !



LE GÉOCACHING®

Munissez-vous de votre smartphone et téléchargez l'application mobile gratuite qui vous propose de jouer à une chasse au trésor en plein air. En effet, le but est de retrouver les caches géolocalisées dans un périmètre indiqué sur le GPS du téléphone. Partez à la conquête du Médoc (mais pas que) à travers les différents villages, paysages et sites naturels qui font la richesse de notre territoire !

CACHE-CACHE EN MÉDOC

Cache-cache en Médoc, ce sont des jeux de piste ludiques et familiaux parsemés d'énigmes dans chaque commune du territoire. Partez à la découverte du patrimoine et des richesses naturelles du Médoc avec vos enfants. Après avoir répondu à chaque question, trouvez le mot de passe final qui vous donnera droit à un petit cadeau !

Fascicule à récupérer dans les mairies, les bibliothèques et à l'Office de Tourisme de la Communauté de Communes Médullienne.

Disponible en version numérique sur
www.medocpleinsud.com > espace brochure

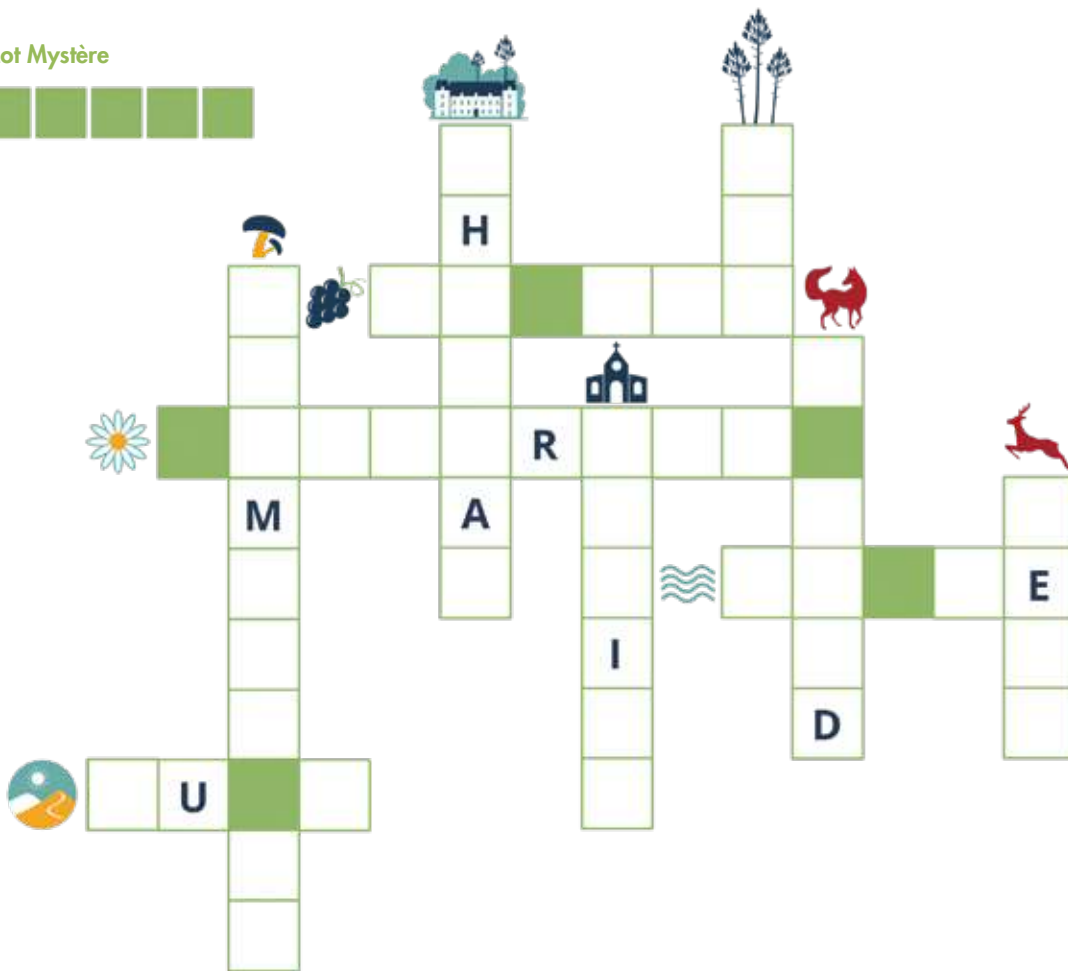


Il existe des caches Géocaching® dans plus de 190 pays à travers le monde.

*Découvrez le patrimoine naturel
et architectural du Médoc*

À l'aide des dessins, découvre les mots cachés et trouve le mot mystère, symbole du paysage Médocain !

Mot Mystère



Indice : ça pousse dans les arbres mais on en retrouve souvent par terre en forêt

Solution : Pigne



VOILÀ L'ÉTÉ, VOILÀ L'ÉTÉ !

Le soleil caresse les feuilles de vigne, les vagues déferlent sur le sable chaud et les cigales chantent dans les pins : c'est officiel, l'été s'éveille enfin à Médoc plein Sud.

Et si on vous disait que passer de bonnes vacances à côté de chez vous, c'est possible ? Farniente sur la plage, flânerie dans les marchés colorés, balades à l'ombre des pins, visite de chais au frais, sports nautiques... Laissez-vous surprendre par la multitude d'activités à faire près de chez vous et sans modération !

Chaud le rébus !

Trouvez une pratique incontournable et typique du Médoc et de la Gironde.



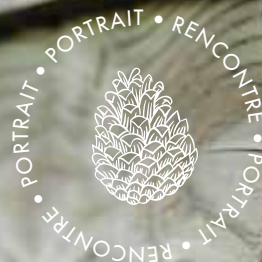
L'art de vivre nu en communauté, voici comment se définit le naturisme mais pas que... En effet, c'est une philosophie de vie qui englobe le respect de la nature et l'intégration totale et harmonieuse de l'être humain dans un contexte naturel. Sans préjugé et exempt de toute perversité, le naturisme est un réel art de vivre à part entière ! Il préconise l'acceptation de soi et de ses imperfections pour ne plus craindre le regard des autres.



Le Porge est un des spots phares pour la pratique du naturisme en Gironde. On y trouve le Domaine de la Jenny avec ses 750 chalets en pleine pinède, proches de l'océan.

Pour les golfeurs les plus audacieux, le domaine propose un défi inédit : le golf naturiste. Un parcours unique au monde où la communion avec la nature se mêle au plaisir du jeu.

Solution : naturisme





LES YEUX DU LITTORAL

Johann Pagnier est technicien forestier territorial à l'Office National des Forêts. Il gère le site du Gressier au Porge, entre océan, dune et forêt domaniale, des espaces naturels sous protection.

Pourquoi le sud Médoc ?

Je travaille à l'ONF depuis 20 ans et ça fait 10 ans que je suis en poste en Gironde... Je ne suis pas venu ici par hasard ! Originaire du Berry, je passais souvent mes vacances à Lacanau, au Porge... J'ai eu la chance d'obtenir un poste dans la région et depuis je ne l'ai plus quittée !

Technicien de l'ONF, ça consiste en quoi ?

Je gère la forêt domaniale du Porge dans son ensemble. Le site du Gressier est le plus grand Plan Plage de la côte néo aquitaine puisqu'il reçoit 1 million de personnes chaque année ! Une bonne partie de mon temps est consacrée à l'accueil du public, en particulier l'été, en veillant au respect des bonnes pratiques, à la sécurité des accès... Je m'occupe aussi de la gestion forestière car les pins servent à différentes applications [sylviculture, biomasse...]. Une autre grande partie de mon temps est dédiée à la surveillance du cordon dunaire, du suivi à la programmation de travaux pour sa préservation...

Un message à faire passer aux usagers du sud Médoc en général ?

Ces milieux naturels souvent associés aux vacances, à la détente, restent fragiles, que ce soit la forêt ou la dune. Il est donc important de ne pas faire de feu, de ne pas jeter de cigarettes, d'emprunter les accès aménagés pour se rendre à la plage car toute la végétation qui protège la dune n'apprécie pas les piétinements ! Pour se baigner, on privilégie aussi les zones surveillées à cause des baignes... De manière générale, le respect des règles est important pour chacun de nous et pour préserver ces endroits qui connaissent des augmentations de fréquentation importantes.

Une activité à faire ou un lieu à visiter ?

Le coin est top pour la pratique du surf ! La proximité du littoral et tous les sports liés à l'eau est un vrai atout... Nous avons aussi la chance d'avoir un réseau de pistes cyclables très agréables, comme la Vélodyssée européenne qui traverse nos forêts du littoral, de la Gironde aux Landes.

interview réalisée par Garluche

Les vacances à la maison

DES VIGNES À LA PLAGE

Et si cette année les vacances étaient à la maison ? Parfois, on fait des kilomètres tout en oubliant qu'il existe des trésors près de chez nous. À nous de vous les faire découvrir !

Médoc plein Sud c'est : un vignoble de 1470 hectares mondialement connu, 13 kilomètres de plage magnifique, une immense forêt aux multiples facettes, une position centrale pour visiter les pépites du coin (Bassin d'Arcachon, Bordeaux, les lacs Médocains...). Après tout, on a TOUT ! Découvrez nos suggestions d'activités pour un été rempli d'aventures.

Ça va bouger dans les vignes !



TESTEZ UN AFTERBEACH

Rendez-vous les mercredis et jeudis soirs de l'été de 17h à 21h en juillet et août pour une pause dégustation dans les châteaux du Médoc. Au programme : visite du domaine et dégustation de vin accompagnée d'une planche apéritive.

www.medocpleinsud.com/les-afterbeach-aperochateau



RENDEZ VISITE À NOS VITICULTEURS

Profitez de la fraîcheur des caves de nos 40 viticulteurs de Moulis-en-Médoc, Listrac-Médoc et Avenas. Ils se feront un plaisir de vous faire découvrir leur terroir et leur savoir-faire ancestral.

www.medocpleinsud.com
> Châteaux viticoles dans le Médoc



VISITEZ LE VIGNOBLE AVEC LES ENFANTS

Les enfants aussi ont droit de découvrir le vignoble ! Plusieurs propriétés proposent des offres adaptées aux enfants. Parmi eux, le Château Citran à Avenas qui propose des visites oenoculturelles ou bien le Château Maucaillou avec son Musée des arts et métiers de la vigne et du vin.

À la plage!

13 kilomètres de plage de sable fin, des dunes dorées et de superbes vagues pour le plus grand bonheur des surfeurs : voici ce qu'il vous attend au Porge Océan, la plage la plus proche de Bordeaux !

Le Porge Océan dispose de deux plages surveillées en saison estivale. La première est La Plage de La Jenny où le naturisme est de rigueur et la seconde est la Plage du Gressier. Toutes deux vous offrent un cadre exceptionnel où la nature est reine et où tout est fait pour la préserver. Vous ne trouverez aucune poubelle sur la plage du Gressier et c'est voulu. L'objectif est de préserver le littoral et d'inciter à produire moins de déchets.

Les 7 restaurants du Gressier vous accueillent en haute saison. Sandwiches, pizzas, plats régionaux, crêpes, glaces... Un large choix de menus et gourmandises vous est proposé pour votre plus grand bonheur !

N'hésitez pas à venir au Porge Océan en vélo. La plage est accessible par une piste cyclable depuis le village (10KM). Pour les plus téméraires, aventurez-vous sur la Vélodyssée. La Vélodyssée, c'est un itinéraire cyclable de 1200KM de Roscoff à Hendaye, le long de la côte Atlantique, dont 13,5KM passent au Porge.

Sur la route de la plage, faites un petit détour par le Canal des Étang. Les activités nautiques sont autorisées du 15 avril au 15 octobre inclus entre l'écluse du Pas-du-Bouc et l'écluse de Langouarde, du lever au coucher du soleil. Au fil de l'eau, vous y observez la tortue cistude ainsi que de nombreux amphibiens. L'association Sports Loisirs Le Porge vous propose la location de canoë ou paddle le mercredi et/ou le samedi mais vous pouvez aussi naviguer avec votre propre matériel.

PRÉVENTION SUR LES BAÎNES



• Préférez les baignades en eaux surveillées.



• Apprenez à reconnaître les baïnes.



• Si vous êtes pris par le courant, restez calme et n'essayez pas de lutter contre le courant.

• Faites des signaux aux équipes de secours.

Les marchés locaux

UN CONCENTRÉ DE VIE LOCALE

Les marchés hebdomadaires et nocturnes vous invitent à un voyage gourmand au cœur des produits du terroir.



Aller au marché, c'est flâner d'allée en allée, de stand en stand en se laissant surprendre par les couleurs et les odeurs. Bien sûr, c'est aussi l'occasion d'aller à la rencontre des producteurs locaux et d'écouter leurs histoires tout en goûtant aux spécialités régionales. Pour cela, rendez-vous de 8h à 13h sur les étals de nos commerçants à Le Porge (jeudi), Salaunes (vendredi), Sainte-Hélène et Avensan (samedi) ou bien encore Castelnau-de-Médoc (dimanche).

Epicuriens, épicuriennes ne résistez pas à l'appel de vos papilles. Goûtez aux fruits et légumes gorgés de soleil, aux produits de la mer fraîchement pêchés, aux viandes savoureuses et aux spécialités gourmandes qui font la renommée du Médoc.

L'été, c'est aussi le retour des marchés nocturnes gourmands dans le Médoc qui amènent avec eux une certaine ambiance festive à nos soirées. Musique, animations et produits gourmands seront au rendez-vous pour vous faire vivre une soirée unique dans une ambiance conviviale au coucher du soleil.

Découvrez ici la liste des marchés hebdomadaires et gourmands du territoire





Recette de saison pour toute la famille

Envie d'un dessert frais et gourmand ?
Préparez en famille une délicieuse salade de
fruits locaux et de saison avec les enfants.

Ustensiles :

- 1 couteau
- 1 grand bol

Ingrédients pour 4 personnes :

- Une poignée de mûroises
du Domaine du Plec à Salaines
- Une poignée de myrtilles
des Jardins bios du Médoc au Temple
- 250gr de fraises
de la Ferme de la Nounne à Brach
- 1 sachet de sucre vanillé

Étapes :

1. Laver les fruits
2. Couper les fraises en 4
3. Rassembler tous les fruits dans le grand bol
4. Optionnel : ajouter un peu de jus d'orange
et/ou un peu de sirop de fruit de votre choix
5. Verser le sucre vanillé dans le bol
6. Mélanger délicatement le tout
7. Mettre la salade au frais avant de la déguster
8. Servez dans des jolis petits ramequins des
Grès Médocains

N'hésitez pas à rajouter tout type de fruit que vous aimez (cerises, nectarines, pêches...)



Le Gemmeur,

GARDIEN D'UN SAVOIR-FAIRE UNIQUE

Emblème des Landes et du Médoc, le pin ne fait pas que de l'ombre.
En effet, fut un temps où la récolte de sa résine faisait vivre tout un peuple !
Découvrez ce savoir-faire traditionnel qu'est le gemmage.



Ancien procédé de gemmage



Nouveau procédé de gemmage

L'art d'extraire la résine du pin maritime, appelé le gemmage, tisse des liens entre l'Homme et la nature depuis ses origines au début des années 1700. Ce métier ancestral se pratique en famille jusque dans les années 1980. On recense alors plusieurs milliers de gemmeurs en Aquitaine. C'est un métier rude mais porteur d'une passion et d'une expertise unique.

Le gemmage consiste à faire une "entaille" sur le pin. C'est un geste précis, savamment pratiqué, sans

blessier l'arbre, pour en extraire la résine. Cela provoque l'écoulement de cette gomme brute qui est récoltée et distillée. Elle est alors transformée en deux produits distincts : l'essence de térébenthine, produit liquide qui est utilisé dans les peintures et vernis, produits d'entretien ou bien la colophane, produit solide qui est utilisé dans la savonnerie, les colles industrielles, l'adhésif etc...

Disparu à la fin des années 80, le gemmage réapparaît grâce à la passion et à la persévérance du

regretté Claude COURAU, ancien résinier. Il met en place une nouvelle technique de gemmage novatrice unique qui permet l'optimisation de la récolte. D'importantes recherches et investissements ont alors abouti à la relance du gemmage au Porge en 2012.

Aujourd'hui, le gemmage se perpétue, symbole d'un savoir-faire ancestral qui s'adapte aux exigences du monde moderne.

L'Homme et la nature

BALADE EN FORÊT

Entre Le Porge Village et Le Porge Océan se trouve le Sentier d'Interprétation l'Homme et la Nature, qui vous propose une courte balade ludique au cœur de la forêt.

Situé à proximité de la Cabane de l'Entrade, ce sentier facile de 5KM vous emmène à la découverte des richesses du territoire forestier et des marais environnants. En famille, laissez-vous guider par les panneaux et bornes explicatives jalonnant le parcours. C'est le moment parfait pour explorer à votre rythme la faune et la flore locales au gré des paysages typiques de notre forêt : chênes, pins, étang...

Un véritable voyage pédagogique attend vos enfants ! Ce sera l'occasion pour toute la famille d'en apprendre plus sur la manière de gérer une forêt, comprendre la fragilité de la faune et la flore locales tout en tentant d'observer les animaux sauvages dans leur habitat naturel. Ouvrez grand vos yeux, avec un peu de chance vous apercevrez des moutons et une ânesse.



PRÉVENTION SUR LES FEUX DE FORÊT.

La forêt médocaine et sa faune sont fragiles. Voici les bons réflexes à adopter :

Ne pas fumer en forêt ni à proximité

N'allumez pas de feu

(même si vous pensez avoir pris toutes les précautions.)

Ne jetez pas de mégot depuis la fenêtre de votre véhicule

Respectez les interdictions d'accès aux massifs forestiers



INFORMATIONS PRATIQUES : 5KM • 1h30

- Niveau facile par chemin parfois sablonneux
- Non accessible aux personnes à mobilité réduite
- Parking à la Cabane de l'Entrade

Pensez à vous équiper de chaussures de marche confortables, d'une bouteille d'eau, d'un chapeau et de jumelles. Il est demandé de rester sur les sentiers balisés. Attention, la balade n'est pas adaptée aux poussettes et elle est interdite aux chiens et aux véhicules à moteur.



AUTOMNE FLAMBOYANT

L'automne s'installe, parant le paysage Médocain de couleurs remarquables et d'une atmosphère douce et envoûtante. C'est le moment idéal pour explorer les charmes de notre région et savourer les trésors que cette saison généreuse nous offre. Que vous soyez un amateur de randonnées en forêt, de ou de cueillette de champignons sauvages, vous trouverez ici une multitude d'activités pour profiter pleinement de la nature environnante.



Où suis-je ?

Testez vos connaissances du territoire.
Saurez-vous situer et reconnaître ces lieux
emblématiques de Médoc plein Sud ?



1 • Sur quelle commune se situe la Croix de Villeranque ?

- A - Avensan
- B - Listrac-Médoc
- C - Le Porge



2 • Reconnaissez-vous cette église située sur notre territoire Médoc plein Sud ?

- A - Église Notre-Dame, Salaunes
- B - Église Saint-Sauveur, Le Temple
- C - Église Saint-Jacques, Castelnau-de-Médoc



3 • Reconnaissez-vous ce lieu ?

- A - Fontaine de la Razé, Moulis-en-Médoc
- B - Moulin des Jalles, Castelnau-de-Médoc
- C - Lavoir des Seigneurs, Castelnau-de-Médoc



4 • Sur quelle commune se situe le Moulin de Tiquetorte ?

- A - Brach
- B - Moulis-en-Médoc
- C - Avensan



VENDANGE LIBRE

Depuis 2020, Lucie Mançais a repris l'exploitation viticole de ses grands-parents à Moulis-en-Médoc. Rencontre avec cette aventurière de 25 ans qui crée un vin sans artifice, entièrement bio pour le nouveau millésime.

Comment en es-tu venue à reprendre la propriété familiale ?

Au départ, je suivais un cursus pour devenir professeure de sport... C'était deux ans avant que se termine le fermage de la vigne de mes grands-parents. J'ai alors décidé de me réorienter vers un Bac pro viticole au CFA de Blanquefort et j'ai fait mes premières vendanges ici en septembre 2020 ! Aujourd'hui, je travaille avec mon père qui m'apporte son expérience sur la production, ce qui me laisse plus de temps pour la vinification et la commercialisation. J'ai aussi rencontré de nombreux viticulteurs sur les salons, on apprend beaucoup en discutant avec les autres !

Si tu devais décrire ton vin ?

Je travaille avec le moins d'intrants possibles, le minimum de soufre... juste ce dont le vin a besoin ! Je produis 5-6 cuvées différentes, principalement du rouge en Merlot et Cabernet Sauvignon, et les cuvées 2023 sont toutes labellisées en bio. La propriété a l'avantage

d'être située sur des terroirs assez frais, entourés de bois. La vinification se fait au maximum sur le fruit pour avoir des vins plus accessibles, sans vendanger trop mûr pour alléger le degré d'alcool... Pour l'élevage, j'utilise des cuves inox et des amphores. Celles-ci permettent une micro-oxygénation sans ajout de boisé, pour avoir le vin tel qu'il est... J'aime les choses authentiques, sans artifice !

Et sinon, tu fais quoi en dehors du vin ?

Quand j'ai un peu de temps, je m'occupe de mes animaux et j'aide aussi un ami éleveur pour la traite des vaches. Je suis née ici donc j'aime l'océan pour surfer ou juste bronzer ! Je fais aussi du wakeboard au Câble Park d'Avensan, on peut y aller pour écouter de la musique, boire un verre... J'aime le Médoc pour son côté péninsule, avec des ambiances très différentes d'un endroit à l'autre... La forêt, l'océan, les lacs de Lacanau ou Carcans, il y a aussi Soulac à 1 heure d'ici ou encore Blaye sur l'autre rive, à 20 minutes de bateau !

interview réalisée par Garluche

Château Bois de La Gravette

6 Chemin de Garbejac
33480 Moulis-en-Médoc
06 46 66 56 12

C'est la saison

DES CHAMPIGNONS

Lorsque l'été s'achève, la nature se pare de couleurs magnifiques orangées et rouges. Mais ce n'est pas seulement une saison de beauté, c'est aussi une saison de partage goûteuse qui offre aux gourmands un trésor inestimable : les champignons. Et vous savez quoi ? Dans le Médoc, on en a beaucoup !



Les gourmands et les passionnés se lèvent tôt pour arpenter les sentiers, à la recherche de ces fameux champignons. Sac à dos sur les épaules, panier et couteau en main, ils s'enfoncent dans les bois, à la recherche de nos petits trésors : cèpes, coulemelles, pieds de mouton, girolles. Mais attention, les lieux de cueillette sont des secrets souvent bien gardés, transmis de génération en génération ou jalousement conservés par les connaisseurs. À vrai dire, on en trouvera un peu partout sur le territoire de Médoc plein Sud. Il faudra simplement prendre son courage à deux mains, sans oublier son panier et se lever aux aurores pour espérer être le premier chanceux !

Plus qu'une simple promenade, la cueillette des champignons se révèle être une véritable aventure familiale. Petits et grands s'émerveillent devant la beauté et la diversité des champignons.

De retour à la maison, les champignons cueillis sont l'objet de toutes les attentions. Ils sont triés, nettoyés, préparés avec soin et se transforment en de délicieux plats : omelette, risotto, poêlée... Chaque champignon exhale son parfum unique et enchante les repas en famille.

Alors, n'attendez plus, enfiler vos bottes et partez à l'aventure !



Conseils pour une cueillette responsable

- Renseignez-vous sur les espèces comestibles
- Munissez-vous d'un panier en osier pour ne pas abîmer les champignons
- Cueillez uniquement les champignons dont vous êtes certain de l'identité
- Respectez la nature et veillez à ne laisser aucune trace de votre passage
- Ne cueillez pas plus que nécessaire



Merveilles

DE LA NATURE SAUVAGE

Le Médoc célèbre l'arrivée de l'automne avec le brame du cerf et la migration des oiseaux, deux spectacles fascinants à ne pas manquer.

Avez-vous déjà entendu le brame du cerf ? C'est le cri long et rauque que poussent les cerfs pendant la saison des amours pour attirer les femelles, marquer leur territoire et s'accoupler ! Le brame commence à la nuit tombée et la saison dure environ 3 semaines entre mi-septembre et mi-octobre. Ce cri facilement reconnaissable témoigne de la force et la puissance de cet animal symbolique du paysage Médocain. Parfois, il se peut même que les cerfs se battent pour une femelle. C'est pour cela que nous vous conseillons de ne pas vous aventurer seul en forêt à cette période.



En parallèle en journée, profitez également de la migration des oiseaux, une occasion unique d'admirer la diversité de la faune sauvage. Chaque année, à l'aube de l'hiver, un spectacle fascinant se déroule dans le ciel du Médoc. Des millions d'ailes battent en rythme. Parmi elles, des hirondelles et des grues, créant ainsi une symphonie aérienne qui annonce le changement de saison.



Flashez ce code si vous souhaitez en savoir plus, l'Office de Tourisme vous propose de participer à ses visites guidées.

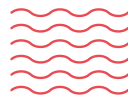
LA FORÊT MÉDOCAINE EST UN ENVIRONNEMENT FRAGILE QUE NOUS DEVONS RESPECTER.

VOICI 3 GESTES SIMPLES POUR PRÉSERVER NOTRE ENVIRONNEMENT :



1. Ne rien abandonner dans la nature (déchet, mégot de cigarette, nourriture...)
2. Veiller à respecter la faune et la flore et rester sur les sentiers balisés
3. Se sensibiliser

En cas d'urgence : contactez le 112 pour signaler un feu de forêt, un animal blessé ou une situation dangereuse.



Les remarquables

DEMEURES ET CHÂTEAUX

Médoc plein Sud est un territoire riche en histoire et en patrimoine architectural que nous vous faisons découvrir.



Commençons notre itinéraire de découverte par les vignobles de Listrac-Médoc où l'on peut notamment admirer **le Château Lestage**. Dressé fièrement au milieu des vignes, ce superbe château de style Napoléon III du XIXème siècle est entouré d'un parc verdoyant. Le château est caractérisé par ses deux étages, ses toits mansardés et sa façade symétrique percée de fenêtres à fronton.

Continuons notre route dans le vignoble de Listrac-Médoc et passons par la chartreuse de style néo-classique du **Château Fourcas Hosten**. Jolie chartreuse du XVIIIème au cœur d'un parc



magnifique de 3 Ha, c'est un véritable joyau architectural, avec ses façades en pierre blonde et ses toits en tuiles rouges.

Quelques kilomètres plus loin, le **Château de l'Isle** à Castelnau-de-Médoc se hisse au cœur d'une forêt de chênes centenaires. Cette demeure bourgeoise au charme singulier date du XVIIIème siècle. Remarquez son architecture unique avec sa cour arrondie au corps central octogonal. L'histoire du Château de l'Isle débute au XIVème siècle, lorsqu'un château fort est bâti en ces lieux. Au fil de presque 700 ans d'histoire, près de 9 familles se succèdent ici depuis 1356.



Enfin, dans la forêt Moulissoise, se dresse le **Moulin de Tiquetorte**, bâti au XVIème. Cet ancien moulin à eau se situe sur la Jalle de Castelnau. Son nom provient de "Artiguetorte", signifiant "terrain défriché". De style rustique, il est composé d'une tour en pierre et d'une meule encore présente. La partie basse de la maison d'habitation date également de la même époque. Ce moulin est un symbole important de notre patrimoine rural.

3 visites originales

Avez-vous déjà pensé à visiter
les châteaux autour de chez vous ?

Les 1470 hectares de vigne du territoire
vous attendent. Que ce soit pour une visite
dégustation ou bien lors d'ateliers un peu
plus originaux, c'est toujours avec plaisir que
les viticulteurs vous accueillent.



Découvrez toute
l'offre de visite
dans le vignoble
près de chez vous

ALICE AU PAYS DES PAONS

Partez à la rencontre d'Alice, la conteuse enchantée du
Château Citran qui vous ouvre les portes de son domaine
et vous fait découvrir la magie des lieux ! Au programme :
visites ludiques et participatives sur le thème du vin, de la
culture et des animaux, pour les familles et enfants à partir
de 3 ans.

Château Citran, 33480 Avensan
www.aliceaupaysdespaons.fr



L'AOC Moulis est la plus petite AOC
communale du Médoc.
+ d'infos à la Maison du Vin de Moulis
05 56 58 32 74

Voici 3 suggestions d'activités originales.

LE CENTRE D'ART DU CHÂTEAU CHASSE SPLEEN

Faites un détour par ce lieu hors du temps pour admirer les
œuvres d'artistes contemporains émergents soigneusement
sélectionnés par les propriétaires. Entrée libre.

Château Chasse Spleen, 33480 Moulis-en-Médoc
www.chasse-spleen.com

LES ATELIERS ASSEMBLAGE

Particularité des vins de Bordeaux, l'assemblage est un mystère
que les viticulteurs vous proposent d'explorer. Transformez vous
en apprenti oenologue le temps d'un atelier ! Le but sera alors
de déguster les différents cépages et d'assembler vous-même
votre vin en fonction de vos goûts.

Châteaux viticoles dans le Médoc
www.medocpleinsud.com > *Châteaux viticoles dans le Médoc*

Un territoire

QUI A DU CHIEN !

Médoc plein Sud pense à nos fidèles compagnons.
Notre territoire regorge d'activités à faire en leur compagnie :
balades, visites de châteaux, restaurants, sortie à la plage.

Voici nos 3 idées préférées d'activités à faire avec nos
meilleurs amis à quatre pattes.



À LA PLAGE

Les touristes sont partis, la plage est quasiment déserte. C'est le moment d'amener Médor à la plage où il pourra jouer et se baigner. Sur nos plages du Gressier et de La Jenny : les chiens sont tolérés, en laisse et sous la responsabilité complète de leur maître.

*En période de surveillance, ils sont tolérés
en dehors des zones réglementées.*



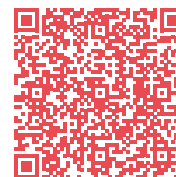
EN BALADE PRÈS DES ÉTANGS

Profitez de l'air frais automnal lors d'une balade à l'étang de la Levade à Sainte-Hélène ou près des étangs d'Avensan. Des lieux et paysages variés qui raviront tous et maîtres. Profitez-en pour observer les nombreux oiseaux présents sur ces sites.



VISITER UN CHÂTEAU AVEC SON CHIEN

Bienvenue au château où vos fidèles compagnons sont accueillis et chouchoutés. Que ce soit au cours d'une visite dégustation ou d'un atelier assemblage, ici on choie les maîtres et leurs toutous ! Parmi les châteaux dogfriendly, on peut citer les châteaux Liouner et Reverdi à Listrac-Médoc. Gamelles d'eau et caresses fournies !



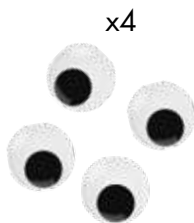
**Retrouvez l'intégralité de nos
articles dogfriendly**

Activité manuelle automnale

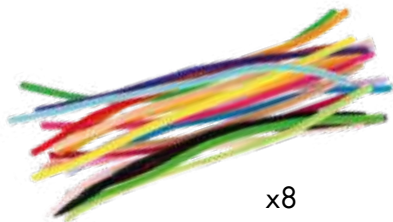
Frissonnez, car Halloween arrive à grands pas ! Et qui dit Halloween, dit invasion de pommes de pin. C'est le moment idéal pour retrousser vos manches et créer une araignée à tentacules géantes qui fera trembler de peur toute la famille.



x1



x4



x8

Matériel à vous procurer

- 1 petite pigne sphérique
- 1 lot d'yeux mobiles autocollants
- 1 sachet de fil chenille souple (cure-pipe)

Doux et malléable, le cure-pipe est un véritable chouchou des enfants pour le bricolage ! Ils peuvent le plier et le tordre dans tous les sens, lui donnant vie sous forme d'animaux, de personnages ou d'objets uniques. Associez-le à quelques pommes de pin et laissez libre cours à votre imagination pour des créations étonnantes !

Étapes de fabrication de votre araignée :

1. Rassembler les matériaux
2. Prendre la pigne et déterminer la tête et le corps
(la tête de l'araignée à l'opposée de la pointe de la pigne)
3. Préparer les pattes en coupant 8 longueurs de cure-pipe
4. Replier chaque longueur en deux pour former des pattes
4. Coller 4 pattes de chaque côté du corps de la pigne
5. Coller 4 yeux mobiles sur l'avant du corps au niveau de la tête (les araignées possèdent 4 yeux)



PLEIN SUD MÊME EN HIVER !

Médoc plein Sud frissonne, enveloppé d'un manteau brumeux. Les feuilles des vignes et des arbres s'envolent. L'air frais et piquant effleure les joues, tandis que le vent murmure dans les arbres dépouillés. L'hiver s'invite dans le Médoc, une saison paisible et contemplative, où la nature se repose et mérite d'être découverte.



Quel médocain êtes-vous ?

Testez vos connaissances en répondant à ces questions !



Dans le placard, j'ai toujours les meilleurs produits pour accueillir les copains !

- ★. Des sarments du Médoc, un peu de grenier et des Naverà au frais
- . Des chips, du fromage et du cola
- ≡. Du jaune, des cacahouètes et ça ira bien

L'automne est là, j'irai bien faire un tour...

- ≡. Du côté de chez Swann
- ★. Me cherchez pas, je suis déjà dans la forêt
- . Sur la plage parce que l'été indien est trop agréable

Il fait beau aujourd'hui, on ferait bien un petit barbecue...

Comment allez-vous l'allumer ?

- . Du charbon, un cube d'allume-feux et c'est parti
- ★. Quelques pignes sur des sarments bien sûr
- ≡. J'ai une plancha électrique

Votre voisin vous dit "Anqui... Ça daille cette météo aujourd'hui !"

Que veut-il dire ?

- . Jean - Michel est ravi de ce beau ciel bleu
- ★. Clairement il n'avait pas prévu qu'il gèle aujourd'hui
- ≡. Vous n'avez rien compris mais ça sonne bien quand même

VOUS AVEZ UN MAX DE ★

Félicitations vous êtes un vrai Médocain ! Vous savez allumer votre barbecue avec les pignes et ne ratez pas une occasion d'aller en forêt pour trouver les meilleurs coins de cèpes. Vous utilisez : une poche, un pec, avoir la cagne ou du maille, sans aucun souci ! Vous aimez votre territoire et vous êtes de vrais ambassadeurs du Médoc !

VOUS AVEZ UN MAX DE ●

Vous habitez sur le territoire depuis plusieurs années et vous avez de très bonnes connaissances de nos coutumes. Mais le Médoc peut encore vous surprendre et nous sommes sûrs que vous avez envie de partager avec nous cet amour de la région !

VOUS AVEZ UN MAX DE ≡

Visiblement le Médoc a encore beaucoup de secrets pour vous... Fraîchement installés dans la région vous découvrirez à votre rythme ce territoire unique en France. Pas de panique ! Notre Mag des habitants est là pour vous faire découvrir et aimer notre beau Médoc.



CINQUANTE NUANCES DE GRÈS

À Listrac-Médoc, Laurence Maleyran incarne la quatrième génération des Grès Médocains, une entreprise familiale qui perpétue cet artisanat local.

Laurence, depuis quand existent les Grès Médocains ?

Mon arrière-grand-père a racheté cette entreprise en 1908. L'activité a évolué au fil des années avec la fabrication de briques pour les bâtiments, de carrelage, de pots pour récolter la résine des pins... Aujourd'hui, nous réalisons surtout des poteries décoratives pour la cuisine ou le jardin.

C'est important pour toi d'être installée ici ?

Oui, car notre carrière d'argile est juste à côté de l'usine. C'est une terre riche qui permet de fabriquer des grès que l'on cuit à très haute température pour les rendre résistants, même à l'extérieur. Autrefois, chaque village avait sa briqueterie, sa tuilerie, des activités artisanales qui ont été remplacées par l'industrie. La terre n'est pas inépuisable et nous prélevons peu d'argile chaque année pour permettre à notre entreprise de perdurer.

Il paraît que vous proposez des ateliers pour les enfants ?

En effet, nous les accueillons durant toutes les vacances scolaires, sauf à Noël. On leur explique le fonctionnement de l'argile et ils réalisent eux mêmes un bol en choisissant une technique, à la plaque ou au colombin, puis ils le récupèrent après séchage.

Les Grès Médocains
3 Route de Carcans
33480 Listrac-Médoc

En dehors de ton activité professionnelle, qu'est-ce que tu aimes faire ?

Comme j'habite ici, je vais me balader en forêt, ramasser des champignons, je vais me promener sur la plage, près des dunes, là où c'est autorisé bien sûr ! Nous aimons aussi les petits restaurants en bord d'océan ou côté Garonne.

Et côté cuisine, tu nous recommandes quoi ?

L'un des plats typiques reste l'entrecôte à la bordelaise sur des sarments de vignes... pas au charbon de bois ! La viande ne doit pas être trop cuite et servie à la fin avec des échalotes qui relèvent son côté persillé. Nous sommes une région de chasse, donc on mange aussi du faisan, au four ou en cocotte, avec des pommes et du lard. L'hiver, on prépare des terrines de sanglier ou de chevreuil... 3 heures au four à 120 degrés dans un de nos plats ; et il n'y a plus qu'à se régaler !

interview réalisée par Garluche

Le saviez-vous ?

Dans le sud Médoc, on peut encore voir de nombreuses petites granges appelées "courtious" qui servaient autrefois à protéger les moutons. Typiques du patrimoine local, elles étaient souvent fabriquées avec des briques en grès reconnaissables à leur aspect flammé.

Les petits plats

DANS LES GRANDS

Ho ho ho ! Retrouvez nos suggestions locavores pour un repas de fête savoureux à souhait.



VOLAILLES DE LA FERME DE VERTESSEC

La célèbre ferme d'élevage située à Avensan vous propose toute une gamme de fêtes : chapons et poulardes affinés au petit lait, rôti de poularde aux morilles, rôti de chapon au foie gras, dômes de foie gras mi-cuit, pour n'en citer que quelques-uns... Retrouvez également foie gras, rillettes, terrines et tourtes... De quoi régaler toute la famille !

*25 Route de Bordeaux - 33480 Avensan
05 56 58 15 53*



ESCARGOTS DE LA FERME DE LA NOUNE

Hervé, héliculteur depuis presque 30 ans vous propose ses escargots élevés, cuisinés par ses soins et commercialisés sur place. Parmi ses produits vous trouverez : des escargots à la bordelaise, au beurre, tapas avec chorizo et/ou jambon, escargots au beurre, croquettes, pâté d'escargot, etc...

*55 Nouné - 33480 Brach
06 84 18 99 72*



LE GRENIER MÉDOCAIN

Cette charcuterie traditionnelle est fabriquée à partir de la panse de porc qui est dégraissée, lavée, salée, poivrée et cuite au court-bouillon pendant plusieurs heures. Sa confection relève d'un savoir-faire artisanal dont les charcutiers locaux ont le secret. Fort en goût, il se déguste froid et finement tranché. Il est notamment servi en entrée en accompagnement des vins rouges du Médoc.

Pour en acheter : rendez-vous dans les charcuteries près de chez vous à Avensan, Castelnau-de-Médoc, Sainte-Hélène, Le Porge ou sur les marchés.





On part en balade ?

Découvrez quelques suggestions de balades digestives près de chez vous.



UN BOL D'AIR IODÉ AU PORGE OCÉAN

Avec ses 13 kilomètres de plage de sable fin, ses dunes dorées et sa nature préservée, la plage du Gressier offre un cadre exceptionnel et grandiose pour gambader... en éliminant les excès des fêtes !



LISTRAC, À LA DÉCOUVERTE DU VIGNOBLE

Un agréable sentier de randonnée situé à Listrac-Médoc chemine entre vignes et forêts sur 14 kilomètres : le sentier du Grand Riou. Découvrez la variété des paysages de Médoc plein Sud lors de cette longue balade rafraîchissante et revigorante. Le départ et l'arrivée se font à l'église Saint-Martin.



BALADE PRÈS DES ÉTANGS D'AVENSAN

Découvrez les étangs d'Avensan : étang des Jaugas, étang de Bronturon, étang de Casalié et étang de La Lau-dère. D'un bleu éclatant, ils vous offrent plusieurs circuits de randonnées entre 1,3KM et 2,6KM. Ouvrez grand vos yeux et observez la faune et la flore locales.



C'est quoi le Médoc ?

En tant qu'habitant du territoire vous entendez souvent parler du Médoc. Mais connaissez-vous vraiment son histoire et ses spécificités ? À l'Office de Tourisme Médoc plein Sud, on vous dit tout !



HISTOIRE ET GÉOGRAPHIE

Le Médoc s'étend sur une vaste région allant de la Pointe de Grave (au Nord), jusqu'à l'estuaire de la Gironde (à l'Est), en longeant l'océan Atlantique. Au Sud, la limite se situe au niveau des communes de Le Porge, Le Temple, Salaunes, Le Pian et Ludon-Médoc.

Situé dans le plus grand département métropolitain de France, la Gironde, le Médoc est lui-même un territoire très vaste. Il doit son nom à la physionomie des lieux : In Medio Aquae signifie "au milieu des eaux" en référence à l'estuaire et à l'océan qui en font une presqu'île unique en France.

Notre région est habitée depuis plus de 10 000 ans, une histoire riche que vous pouvez découvrir grâce à de nombreux témoignages : passé galloromain des vestiges de Brion, histoire médiévale de la Tour d'Honneur de Lesparre, Phare de Cordouan classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO, Basilique Notre-Dame-de-la-fin-des-Terres de Soulac-sur-Mer. L'histoire récente est aussi illustrée par les bunkers du mur de l'Atlantique, visibles entre le Verdon-sur-Mer et Soulac-sur-Mer.

UN TERRITOIRE UNIQUE EN FRANCE

Les paysages du Médoc ont été largement modifiés au XIX^{ème} siècle par la plantation de pins maritimes qui a permis d'assécher les marais de la Lande, terre pauvre et marécageuse. C'est pour cette raison que notre territoire est très largement recouvert de forêt !

Le Médoc c'est donc : un Parc naturel régional dont des grandes plages de sable fin avec un cordon dunaire surplombant la canopée, des lacs qui font partie des plus grands lacs d'eau douce de France, des vignes centenaires avec des Grands Crus Classés mondialement reconnus, une forêt qui fait partie des Landes de Gascogne et de nombreux petits villages typiques et accueillants ! Tout cela aux portes d'une des plus belles villes de France : Bordeaux. Et oui ! Vous vivez bien dans le Médoc ! Vous êtes médocains !

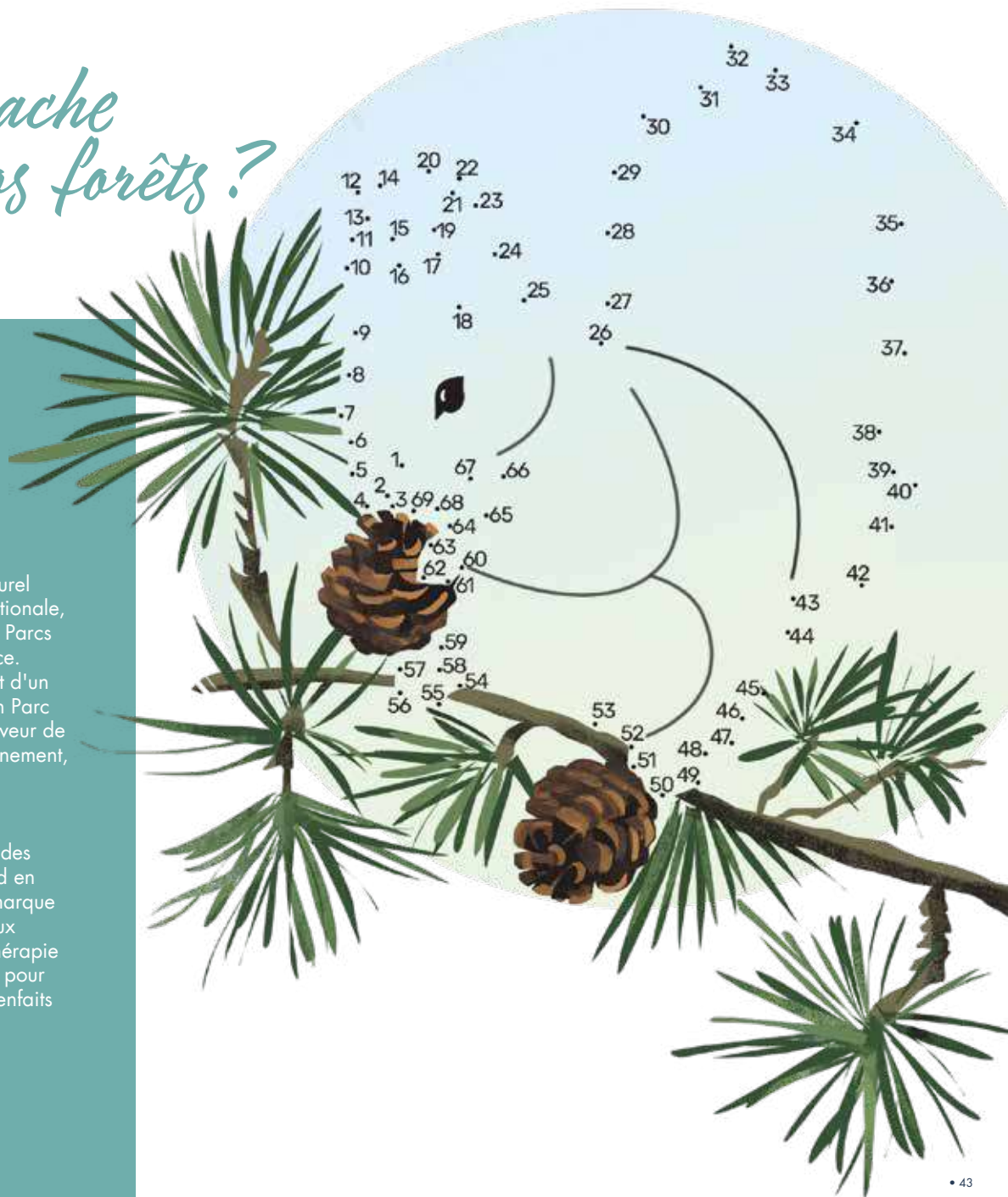
Qui se cache dans nos forêts ?



La marque Valeurs Parc naturel régional est une marque nationale, collective au réseau des 58 Parcs naturels régionaux de France. Elle atteste de l'engagement d'un prestataire aux côtés de son Parc et valorise ses actions en faveur de la préservation de l'environnement, de l'accueil pour tous et de l'économie locale.

À Sainte-Hélène, Le Rucher des Pins fondé par Rémi Soulard en 2022 est fier de porter la marque Valeurs Parc. Rémi gère deux ruchers, s'intéresse à l'apithérapie et propose des conférences pour sensibiliser le public aux bienfaits des produits de la ruche.

www.pnr-medoc.fr



Nos trésors

DE PATRIMOINE

Le Médoc possède un patrimoine riche à découvrir. Passionné d'histoire, d'architecture ou simplement habitant curieux, n'hésitez pas à explorer nos villages et à ouvrir grand vos yeux !



LE PETIT PATRIMOINE REMARQUABLE

Avez-vous déjà remarqué tous ces petits édifices qui forment aussi notre patrimoine ? La Villa Quand Même et Mépris, sa façade Art déco et son histoire atypique, ou encore le Château Bordier, belle demeure en briques de 1892, tous deux situés à Sainte-Hélène. De nombreux lavoirs sont souvent construits en pierre ou en béton et comportent un bassin alimenté par une source ou une rivière. Parmi eux, les lavoirs des Seigneurs et de Landiran de Castelnau-de-Médoc, le lavoir des Caputs de Listrac-Médoc, le lavoir d'Avensan...

À Moulis-en-Médoc, on retrouve la Fontaine de la Razé et le Moulin de Tiquetorte, ancien moulin à eau situé en bord de jalle. On dénombre aussi des calvaires dans nos communes notamment à Saumos, Listrac-Médoc ou Avensan où se situe la Croix de Villeranque datant du XVème siècle.

LES ÉGLISES

De styles variés, elles témoignent de l'histoire et de la culture du territoire. La plus singulière reste l'église Saint-Saturnin de Moulis-en-Médoc. Sa construction sur des ruines gallo-romaines et un cimetière médiéval explique son architecture sans véritable symétrie ! Parmi les trésors figure le vitrail de l'église Saint-Jacques de Castelnau-de-Médoc, classé Monument Historique. Unique en Gironde par ses dimensions (4,50 x 2,20 m), il se compose de trois compartiments dont une scène unique de Crucifixion.



Pey Berland, archevêque de Bordeaux est né à Avensan. La chapelle Saint-Raphaël, construite sur l'emplacement de sa maison natale, lui est dédiée.



La biodiversité

QUI NOUS ENTOURE

Le patrimoine des jolis villages raconte l'histoire de notre territoire et habille nos campagnes. Il permet aussi d'accueillir un véritable écosystème que vous pourrez observer toute l'année !



LES OISEAUX

Ils sont nombreux à cohabiter tout près de nous ! Les plus connus sont les hirondelles et martinets qui nichent sous les toits de nos maisons, granges et clochers de nos églises. Les oiseaux nocturnes comme les chouettes effraies apprécient également ces endroits. Sans oublier tous les autres : moineaux, rouges-gorges, pies, corneilles, mésanges, fauvettes ou éperviers....



LES LÉZARDS

Près d'une vingtaine d'espèces de lézards vivent en France dont un certain nombre dans nos villages et nos jardins. Chez nous, 4 espèces ont colonisé nos zones de vie dont le plus connu reste le lézard des murailles. Vous le connaissez, c'est lui qui se promène sur les murets de pierres et autour de nos lavoirs et puits !



LES CHAUVES-SOURIS

La Pipistrelle commune, plus petite espèce de chauve-souris de France, est un des nombreux animaux nocturnes de nos villages. Vivant en colonie, elle habite dans les fissures, les arbres creux ou les greniers, derrière des volets ou dans les toitures ! Très utile pour chasser les insectes, elle en consomme une grande quantité dès la nuit tombée !

À ces quelques exemples, nous pouvons ajouter de nombreux insectes comme les abeilles sauvages, les papillons, criquets et sauterelles, grillons... Mais également de très nombreux mammifères comme les hérissons, les écureuils roux, les fouines que l'on entend parfois dans les combles de sa maison, les

taupes ou encore les renards roux ! De quoi observer une belle faune autour de bâtiments remarquables ! Le patrimoine des jolis villages raconte l'histoire de notre territoire et habille nos campagnes. Il permet aussi d'accueillir un véritable écosystème que vous pourrez observer toute l'année !

D'AUTRES *temps forts* DU TERRITOIRE

Juin

FÊTE DE LA SAINT-AMAND À SAUMOS

Cela fait de nombreuses années que les Saumossois se réunissent chaque année lors de la Fête de la Saint-Amand. Depuis, la tradition se perpétue ! Une fois par an en juin, Saumos vous convie à sa fête de village pour un week-end convivial et chaleureux.

www.medocpleinsud.com/fete-saint-amand-saumos

Septembre

LA FÊTE DE LA SAINTE-CROIX À SAINTE-HÉLÈNE

Cette foire est une tradition ancestrale dans le Médoc et se déroule chaque année le 3^{ème} week-end de septembre depuis plus de 250 ans. Cette manifestation festive célèbre l'ail et l'oignon, produits phares de la région, à travers un marché, des animations musicales et des expositions. C'est l'occasion pour les habitants et les touristes de se retrouver et de profiter d'une ambiance familiale.

www.medocpleinsud.com/fete-sainte-croix

Octobre

LA FÊTE DU TERROIR DE SALAUNES

Voilà maintenant presque 20 ans que Salaunes fête le terroir Médocain chaque année en octobre. À l'initiative de cette foire, Hervé Villemonte, le propriétaire du Domaine du Plec, a voulu redonner vie à son village en mettant à l'honneur le terroir et le monde agricole.

www.medocpleinsud.com/la-fete-du-terroir-de-salaunes

NOS POINTS D'ACCUEIL MOBILES

Retrouvez-nous !



L'OFFICE DE TOURISME "LA PIGNOTTE"

Basé au Porge, est ouvert d'avril à fin septembre, le matin au village l'après-midi à l'océan.



LE COMPTOIR DES LOISIRS "LE PIGNON"

Présent sur les marchés en juillet et août et lors des événements ponctuels du territoire sur les ailes de saison.

ON RESTE EN CONTACT ?

05 64 31 07 77 • 06 42 59 33 69

accueil@medocpleinsud.com
www.medocpleinsud.com



Afin d'être au courant des actualités de votre territoire, **inscrivez-vous à notre newsletter via www.medocpleinsud.com !**

SUIVEZ-NOUS !

-  @Médoc plein Sud - Le Porge Océan
-  @medocpleinsud
-  medocpleinsud
-  @Office de Tourisme Médoc plein Sud



2024