



**La Commission Marche,  
de l'Association Les Amis de St-Jacques de Compostelle  
de Gradignan, vous propose :**

## **Marche " Entre Océan et Lac " à Carcans-Plage le Dimanche 15 Février 2026**

**Le matin, une boucle d'environ 13 km, entre océan et lac, sur des pistes forestières, des pistes cyclables, une incursion sur le chemin du littoral, et 3 beaux dénivelés montants pour lesquels les bâtons seront les bienvenus.**

**Pique-nique le midi proche des voitures sur des tables en bois. Repli possible à l'abri si pluie. L'après-midi, une balade de récupération tonique d'environ 6 km, sans aucune difficulté, sur piste forestière et bord de l'océan.**

**Retour prévu aux voitures vers 16h au plus tard.**

**NOTA IMPORTANT : Préalablement à la randonnée, il est important pour le pratiquant d'estimer sa capacité à marcher plus de 4 h, d'avoir pris connaissance des difficultés indiquées et d'être en bonne condition physique pour pouvoir s'adapter au rythme du Groupe.**

### **Covoiturage possible**

A 7:45 à **CAYAC**, au parking Rue de Chartrèze, pour organiser le covoiturage.

**Départ : 8h00**

### **Trajet depuis Cayac :**

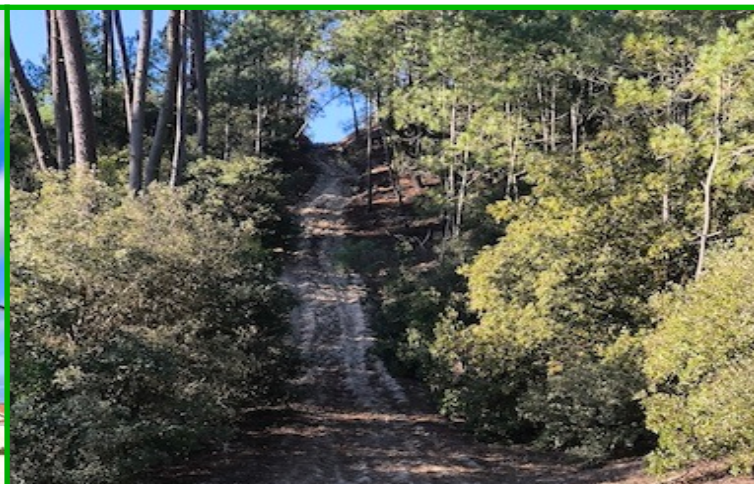
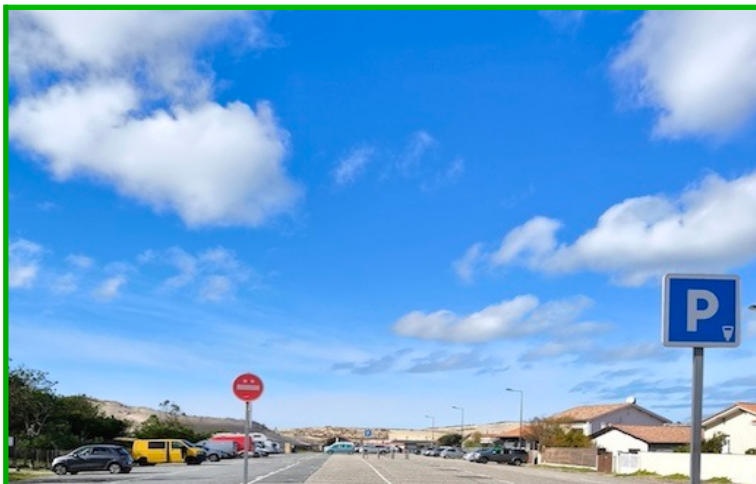
Rocade intérieure → Sortie 8 Direction Le Verdon → D1 jusqu'à Castelnau de Médoc → Direction Brach et Carcans → Passer Carcans-Ville et Maubuisson, aller à Carcans-Plage → A l'entrée du village, prendre la route à gauche, jusqu'au parking Avenue de l'Océan.

**Durée du Trajet : 1h10 ( 65km )**

### **Rendez-vous**

A **9h15**, sur le parking Avenue de l'Océan, à **CARCANS-PLAGE**.

**Départ de la Marche : 9h30**



**Renseignements :**

Nicole Agnola : 06 12 48 89 81  
Benoît : 06 09 69 02 89