



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

" Presqu'île du Cap Ferret, plage et forêt du littoral, Truc Vert, Garonne, Crohot Noir ", le Dimanche 19 Juillet 2026

Toute une palette de couleurs pour découvrir quelques plages au nom gascon . Un truc ou un tuc est une hauteur comme une dune. Un crohot est une dépression entre les dunes ou un trou et lo Cap Herret est la tête ferrugineuse.

Nous emprunterons des sentiers en sous bois, quelques dunes en montée et en descente, le sable mouillé du bord de l'océan et quelques pistes cyclables.

Les bâtons sont recommandés pour simplifier les montées de dune, ainsi que les chaussures de marche légères, une bonne protection solaire et un chapeau.

*Le matin : **12km**, au départ du parking, sous les pins de l'aire de pique nique Bayle Nord. Sentiers sous les pins pour accéder au littoral. Retour par la piste cyclable*

A 13h, pause déjeuner. Les piques-niques restent dans les voitures. Quelques tables à proximité

*L'après-midi : **6km** : accès au littoral. Marche sur la plage (quelques naturistes sur ce trajet) et retour par la piste allemande. Bain de mer pour terminer la journée pour ceux qui le souhaitent.*

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 7:00 à **CAYAC**, au parking Rue de Chartrèze, pour organiser le covoiturage.

Départ : 7h15

Trajet depuis Cayac :

Rocade intérieure → Sortie 12 Direction St Jean d'Ilac → D106 direction Cap Ferret jusqu'au Jacquets. Au panneau du village Les Jacquets, tourner à droite dans la 4ème rue à droite → Route du Truc vert (Agence de l'Esterel à l'angle de la route du Truc vert à droite) → A 2 km après une montée et une descente prendre à droite aire de pique-nique du Bayle Nord.

Durée du Trajet : 1h00 (60km)

Rendez-vous

A **8h15**, sur le parking de l'aire de pique-nique du **Bayle Nord**.

Départ de la Marche : 8h30



Renseignements :

Régine : 06 72 30 77 06
Benoît : 06 09 69 02 89