

LSI
08 92 29 78 73

LACANAU SURF INFO.COM
MÉTÉO DES PLAGES

MARÉES 2023

GIRONDE



IMPRIM'VERT®

MÉDOC
ATLANTIQUE
TOURISME

INFOS TOURISME
À L'INTÉRIEUR ! ➤

à Lacanau Océan depuis 1932

CYCLES CENTRAL GARAGE



LOCATION VÉLOS ET ACCESSOIRES

Sale, repair and rental of bicycles



ATELIER



VENTE

Verkauf, Reparatur und Verleih von Fahrrädern



CYCLES CENTRAL GARAGE - 05 56 26 99 65

15 Avenue de l'Europe - 33 680 Lacanau Océan

www.centralgarage-lacanau.fr

central-garage@hotmail.fr

© SHOM N°2022 - 387 - REPRODUCTION DES PRÉDICTIONS DE MARRÉES DU SHOM POUR LACANAU NON VÉRIFIÉE PAR LE SHOM ET RÉALISÉE SOUS LA SEULE RESPONSABILITÉ DE L'ÉDITEUR

JANUAR - JANUARY - JANVIER

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL			
	COEF	MATIN		COEF	MATIN		AUBE	CREPUSCULE		
		H	MN		H	MN		H	MN	H
01 D	51	00 25	12 54	50	06 25	19 05	08 08	18 08		
02 L	51	01 31	13 58	52	07 33	20 06	08 08	18 09		
03 M	54	02 30	14 54	57	08 34	21 00	08 08	18 09		
04 M	59	03 20	15 41	62	09 27	21 47	08 08	18 10		
05 J	65	04 02	16 22	67	10 12	22 28	08 08	18 11		
06 V	69	04 40	16 59	71	10 52	23 05	08 08	18 12		
07 S	73	05 15	17 34	74	11 29	23 39	08 08	18 13		
08 D	74	05 49	18 07	74	12 03	-- --	08 08	18 14		
09 L	74	06 22	18 40	74	00 12	12 37	08 08	18 15		
10 M	73	06 55	19 14	71	00 45	13 10	08 08	18 16		
11 M	69	07 29	19 49	67	01 19	13 45	08 07	18 17		
12 J	65	08 05	20 27	62	01 55	14 23	08 07	18 19		
13 V	59	08 45	21 10	56	02 33	15 04	08 07	18 20		
14 S	53	09 30	22 00	50	03 17	15 51	08 06	18 21		
15 D	47	10 23	23 01	45	04 07	16 45	08 06	18 22		
16 L	44	11 29	-- --	---	05 08	17 50	08 05	18 23		
17 M	44	00 13	12 44	46	06 18	19 00	08 05	18 24		
18 M	49	01 26	13 57	54	07 31	20 06	08 04	18 26		
19 J	59	02 30	14 59	66	08 37	21 04	08 04	18 27		
20 V	72	03 25	15 55	79	09 34	21 57	08 03	18 28		
21 S	85	04 17	16 46	91	△ 10 27	22 47	08 03	18 29		
22 D	96	△ 05 06	17 35	100	△ 11 18	23 36	08 02	18 30		
23 L	103	△ 05 54	18 23	105	△ 12 07	-- --	08 01	18 32		
24 M	105	△ 06 42	19 10	103	△ 00 24	12 56	08 00	18 33		
25 M	101	△ 07 30	19 57	97	△ 01 11	13 45	08 00	18 34		
26 J	91	△ 08 18	20 44	85	01 59	14 33	07 59	18 36		
27 V	78	09 06	21 33	71	02 48	15 22	07 58	18 37		
28 S	64	09 58	22 27	57	03 39	16 15	07 57	18 38		
29 D	50	10 57	23 31	45	04 35	17 13	07 56	18 39		
30 L	40	12 09	-- --	---	05 42	18 22	07 55	18 41		
31 M	38	00 50	13 31	38	07 01	19 38	07 54	18 42		



THE BEACH HOUSE

OUVERTURE | 05 56 03 70 98
01 AVRIL 2023 | www.cafemaritime.fr





DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL	
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE	CREPUSCULE
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN
01 M	40	02 10	14 41	43	08 19	20 44	07 53	18 43
02 J	47	03 08	15 32	52	09 17	21 35	07 52	18 45
03 V	56	03 52	16 12	61	10 02	22 15	07 51	18 46
04 S	65	04 30	16 47	69	10 40	22 50	07 50	18 47
05 D ^o	72	05 01	17 18	75	11 13	23 22	07 49	18 49
06 L	78	05 32	17 48	80	11 44	23 52	07 48	18 50
07 M	81	06 01	18 18	82	12 14	-- --	07 46	18 51
08 M	82	06 32	18 48	82	00 22	12 45	07 45	18 53
09 J	81	07 03	19 19	80	00 54	13 17	07 44	18 54
10 V	78	07 35	19 53	75	01 26	13 50	07 43	18 55
11 S	72	08 09	20 29	68	02 01	14 26	07 41	18 57
12 D	63	08 48	21 12	59	02 39	15 07	07 40	18 58
13 L ^o	54	09 36	22 09	49	03 24	15 57	07 39	18 59
14 M	45	10 43	23 28	41	04 22	17 03	07 37	19 01
15 M	40	12 15	-- --	---	05 40	18 27	07 36	19 02
16 J	42	01 00	13 43	46	07 10	19 48	07 34	19 04
17 V	52	02 15	14 51	60	08 26	20 53	07 33	19 05
18 S	69	03 15	15 46	77	09 26	21 47	07 31	19 06
19 D	86	04 06	16 35	93	△ 10 17	22 35	07 30	19 08
20 L [●]	100	△ 04 54	17 21	105	△ 11 05	23 21	07 28	19 09
21 M	109	△ 05 39	18 04	111	△ 11 51	-- --	07 27	19 10
22 M	112	△ 06 23	18 46	110	△ 00 05	12 35	07 25	19 11
23 J	107	△ 07 05	19 27	103	△ 00 49	13 18	07 24	19 13
24 V	97	△ 07 47	20 06	90	△ 01 32	14 01	07 22	19 14
25 S	82	08 29	20 47	73	02 16	14 44	07 21	19 15
26 D	65	09 13	21 34	56	03 01	15 30	07 19	19 17
27 L ^D	47	10 05	22 34	40	03 52	16 22	07 17	19 18
28 M	33	11 17	-- --	---	04 56	17 32	07 16	19 19

BANANA SURF SCHOOL

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





DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 M	29	00 00	13 01	28	06 25	19 06	07 13	19 21						
02 J	30	01 45	14 26	34	08 01	20 26	07 11	19 23						
03 V	40	02 50	15 17	46	09 02	21 17	07 09	19 25						
04 S	52	03 33	15 54	58	09 43	21 54	07 07	19 26						
05 D	64	04 08	16 25	69	10 17	22 26	07 05	19 27						
06 L	74	04 37	16 53	78	10 47	22 56	07 04	19 28						
07 M ^o	81	05 05	17 21	85	11 16	23 25	07 02	19 30						
08 M	87	05 34	17 49	89	11 45	23 55	07 00	19 31						
09 J	90	△ 06 03	18 19	90	△ 12 15	-- --	06 58	19 32						
10 V	90	△ 06 34	18 50	88	00 26	12 46	06 56	19 34						
11 S	86	07 06	19 22	83	00 58	13 19	06 55	19 35						
12 D	79	07 40	19 57	74	01 32	13 54	06 53	19 36						
13 L	69	08 18	20 38	63	02 10	14 34	06 51	19 38						
14 M	57	09 07	21 36	50	02 55	15 24	06 49	19 39						
15 M ^d	44	10 22	23 06	39	03 57	16 35	06 47	19 40						
16 J	37	12 05	-- --	---	05 25	18 09	06 45	19 41						
17 V	38	00 45	13 34	43	07 01	19 35	06 44	19 43						
18 S	51	02 02	14 40	60	08 15	20 39	06 42	19 44						
19 D	70	03 00	15 32	79	09 12	21 31	06 40	19 45						
20 L	88	03 50	16 18	95	△ 10 01	22 17	06 38	19 46						
21 M [●]	102	△ 04 35	17 00	106	△ 10 46	23 01	06 36	19 48						
22 M	109	△ 05 17	17 40	111	△ 11 28	23 43	06 34	19 49						
23 J	110	△ 05 58	18 18	108	△ 12 09	-- --	06 32	19 50						
24 V	105	△ 06 37	18 55	100	△ 00 24	12 49	06 31	19 52						
25 S	94	△ 07 16	19 31	87	01 04	13 28	06 29	19 53						
26 D*	79	08 53	21 08	71	01 45	15 07	07 28	20 53						
27 L	63	09 34	21 51	54	03 28	15 49	07 26	20 55						
28 M	46	10 23	22 47	38	04 16	16 38	07 24	20 56						
29 M ^d	31	11 31	-- --	---	05 17	17 43	07 22	20 57						
30 J	26	00 07	13 14	24	06 41	19 17	07 20	20 58						
31 V	26	02 00	14 55	30	08 26	20 50	07 19	21 00						

* PASSAGE EN HEURE D'ETE LE 26

MARZ - MARCH - MARS



AOLASURFSCHOOL.COM

Plage sud - 06 60 21 99 99

Ecole de surf - Location de matériel



RESTAURANT LA CABANE

ouvert tous les soirs - 05 56 03 19 15



APRIL - AVRIL - AVRIL

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL											
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE					
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN				
01 S	36	03	16	15	47	42	09	29	21	44	07	16	21	01				
02 D	49	04	00	16	23	55	10	10	22	21	07	14	21	03				
03 L	61	04	35	16	53	67	10	43	22	53	07	12	21	05				
04 M	73	05	03	17	20	78	11	13	23	23	07	10	21	06				
05 M	82	05	32	17	49	86	11	42	23	54	07	08	21	07				
06 J ^o	88	06	02	18	19	91	△	12	13	--	--	07	06	21	08			
07 V	92	△	06	34	18	50	93	△	00	25	12	44	07	04	21	10		
08 S	92	△	07	07	19	23	91	△	00	58	13	18	07	02	21	11		
09 D	89	07	42	19	58	85	01	33	13	53	07	00	21	12				
10 L	81	08	20	20	37	76	02	11	14	31	06	59	21	14				
11 M	70	09	04	21	25	63	02	53	15	15	06	57	21	15				
12 M	57	10	02	22	31	50	03	46	16	11	06	55	21	16				
13 J ^o	44	11	26	--	--	---	04	55	17	29	06	53	21	18				
14 V	40	00	02	13	00	39	06	23	18	59	06	51	21	19				
15 S	42	01	31	14	20	48	07	49	20	17	06	49	21	20				
16 D	56	02	43	15	21	64	08	57	21	19	06	48	21	22				
17 L	72	03	40	16	11	80	09	52	22	10	06	46	21	23				
18 M	87	04	29	16	55	92	△	10	39	22	55	06	44	21	24			
19 M	97	△	05	13	17	36	100	△	11	22	23	38	06	42	21	26		
20 J [●]	101	△	05	54	18	14	102	△	12	03	--	--	06	40	21	27		
21 V	101	△	06	33	18	51	99	△	00	20	12	43	06	39	21	28		
22 S	95	△	07	11	19	27	91	△	01	00	13	21	06	37	21	30		
23 D	86	07	49	20	03	80	01	40	13	59	06	35	21	31				
24 L	74	08	26	20	41	67	02	21	14	37	06	34	21	32				
25 M	60	09	07	21	24	53	03	03	15	18	06	32	21	34				
26 M	46	09	56	22	18	40	03	50	16	05	06	30	21	35				
27 J ^o	34	10	57	23	25	29	04	46	17	04	06	29	21	37				
28 V	27	12	16	--	--	---	05	55	18	19	06	27	21	38				
29 S	27	00	47	13	49	29	07	19	19	44	06	25	21	39				
30 D	34	02	10	14	54	39	08	32	20	49	06	24	21	40				

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



SURFSCHOOL - SURFCAMP - BAR



5 route du lion 33680 LO



Cheeky.Family.Lacanau



06.51.36.15.78



Cheeky Family Surfschool & Camp

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

www.surf-bodyboard-lacanau.fr



**ECOLE
&
CLUB**

Surf - Bodyboard - Bodysurf

MAI - MAY - MAI

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL									
	COEF	MATIN		COEF	MATIN		AUBE		CREPUSCULE							
		H	MN		H	MN	H	MN	H	MN						
01 L	45	03	07	15	36	51	09	20	21	34	06	23	21	41		
02 M	57	03	47	16	10	63	09	58	22	11	06	21	21	43		
03 M	68	04	22	16	42	73	10	32	22	46	06	19	21	45		
04 J	78	04	56	17	15	82	11	06	23	21	06	17	21	46		
05 V ^o	85	05	30	17	49	88	11	40	23	57	06	16	21	47		
06 S	90	△	06	07	18	25	90	△	12	16	--	--	06	14	21	49
07 D	90	△	06	45	19	03	90	△	00	35	12	54	06	13	21	50
08 L	88	07	26	19	45	85	01	15	13	34	06	12	21	51		
09 M	81	08	12	20	32	76	01	59	14	19	06	10	21	53		
10 M	71	09	05	21	28	65	02	49	15	10	06	09	21	54		
11 J	60	10	10	22	36	54	03	48	16	12	06	07	21	55		
12 V ^o	51	11	26	23	54	48	04	58	17	25	06	06	21	56		
13 S	48	12	44	--	--	---	06	14	18	41	06	05	21	58		
14 D	50	01	10	13	55	54	07	27	19	52	06	04	21	59		
15 L	59	02	17	14	55	64	08	31	20	52	06	02	22	00		
16 M	70	03	15	15	46	74	09	26	21	45	06	01	22	02		
17 M	79	04	05	16	31	82	10	14	22	33	06	00	22	03		
18 J	85	04	50	17	12	86	10	59	23	18	05	59	22	04		
19 V [●]	87	05	32	17	52	87	11	41	--	--	05	58	22	05		
20 S	87	06	13	18	30	85	00	01	12	21	05	56	22	06		
21 D	83	06	51	19	07	80	00	43	12	59	05	55	22	08		
22 L	77	07	30	19	45	73	01	23	13	37	05	54	22	09		
23 M	69	08	09	20	24	65	02	04	14	16	05	53	22	10		
24 M	60	08	50	21	06	55	02	45	14	56	05	52	22	11		
25 J	50	09	35	21	53	46	03	29	15	40	05	52	22	12		
26 V	41	10	26	22	47	38	04	17	16	30	05	51	22	13		
27 S ^D	35	11	24	23	47	34	05	11	17	28	05	50	22	14		
28 D	34	12	29	--	--	---	06	12	18	32	05	49	22	15		
29 L	35	00	52	13	36	38	07	17	19	38	05	48	22	16		
30 M	42	01	56	14	34	46	08	16	20	36	05	48	22	17		
31 M	51	02	51	15	21	56	09	06	21	24	05	47	22	18		

PLAGE DU MOUTCHIC - 06 72 21 54 41

Stand Up Paddle - Canoe Kayak





BO AND CO SURF SCHOOL

05 56 26 33 99 - www.bocosurf.com



JUNI - JUNE - JUIN

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE CREPUSCULE			
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN		
01 J	61	03	37	16	03	66	09	49	22	08	05	46	22	19
02 V	71	04	20	16	43	75	10	31	22	51	05	46	22	20
03 S	79	05	03	17	24	82	11	12	23	34	05	45	22	21
04 D ^o	84	05	46	18	07	86	11	53	--	--	05	44	22	22
05 L	87	06	32	18	51	88	00	18	12	37	05	44	22	23
06 M	87	07	20	19	39	86	01	05	13	23	05	44	22	23
07 M	84	08	11	20	31	81	01	54	14	13	05	43	22	24
08 J	77	09	06	21	27	73	02	48	15	07	05	43	22	25
09 V	70	10	06	22	29	66	03	46	16	06	05	43	22	25
10 S ^o	63	11	10	23	35	60	04	48	17	09	05	42	22	26
11 D	58	12	16	--	--	--	05	52	18	14	05	42	22	27
12 L	57	00	42	13	22	57	06	57	19	20	05	42	22	27
13 M	58	01	47	14	23	60	08	00	20	23	05	42	22	28
14 M	62	02	48	15	19	64	08	58	21	22	05	42	22	28
15 J	66	03	43	16	09	68	09	51	22	15	05	42	22	29
16 V	70	04	32	16	55	71	10	39	23	04	05	42	22	29
17 S	72	05	17	17	37	73	11	24	23	49	05	42	22	30
18 D ^o	74	05	59	18	17	74	12	05	--	--	05	42	22	30
19 L	74	06	39	18	55	73	00	31	12	44	05	42	22	30
20 M	72	07	17	19	32	70	01	11	13	22	05	42	22	30
21 M	69	07	54	20	09	66	01	49	13	58	05	42	22	31
22 J	64	08	31	20	46	61	02	27	14	35	05	42	22	31
23 V	58	09	10	21	26	56	03	05	15	13	05	43	22	31
24 S	53	09	51	22	08	50	03	45	15	55	05	43	22	31
25 D	47	10	36	22	56	45	04	29	16	42	05	43	22	31
26 L ^D	43	11	28	23	50	42	05	18	17	34	05	44	22	31
27 M	41	12	27	--	--	--	06	12	18	33	05	44	22	31
28 M	42	00	51	13	30	43	07	12	19	36	05	45	22	31
29 J	46	01	55	14	33	49	08	13	20	39	05	45	22	31
30 V	53	02	57	15	28	58	09	09	21	35	05	46	22	31

BANANA SURF SHOP CAFE

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



CARCANS



Cercle de la Voile Bordeaux Carcans Maubuisson

Domaine de Bombannes - 33121 CARCANS

05 56 03 30 19

contact@cerclevoilebordeaux.com

Voile
Planche à voile
Wingfoil
Paddle

Cours particuliers
Cours collectifs
Locations



SURF SHOP ECOLE DE SURF LOCATION



01 rue des sapins verts CARCANS OCEAN

06 62 35 86 20 / 05 56 03 42 72

www.he-enalu-surfshop.com



138 AVENUE DE MAUBUISSON | CARCANS MAUBUISSON

TÉL 05 57 05 16 85



L'Atelier Resto

INFOS TOURISME LACANAU Océan

05 56 03 19 15 LA CABANE

05 56 26 38 84 LACANAU SURF CLUB

06 68 92 64 96 SAUVETAGE COTIER LACANAU

05 56 03 14 97
06 85 87 86 63 BANANA SURF SHOP
CAFE ET SURF SCHOOL

05 56 26 33 99 BO AND CO

05 56 26 31 82 HCL OCEAN CLUB

05 56 03 70 98 CAFE MARITIME
BAR PANORAMIQUE

05 56 03 70 98 THE BEACH HOUSE

06 26 45 67 86 TENGO FRIJO
SURF SCHOOL

05 56 03 12 56 SURF CITY

05 57 17 00 38 CAVE CHEZ KIKI

06 77 85 01 63 LE MULLIGAN

05 57 70 04 72 L'ASSIETTE

05 56 82 30 90 LA CANTINE
DU COIN

05 47 43 02 10 BICY'COOL
L'ATELIER

06 89 03 65 20 HURLEY STORE
LACANAU

06 89 03 65 20 HURLEY
SURF CLUB

05 56 60 81 23 OCEAN RIDE
ÉCOLE DE SURF

05 56 03 53 72 AOLA SURF SCHOOL

06 81 81 33 52 MAGIC SURF SCHOOL

06 81 34 45 48 DEPEYRIS
SURFBOARDS

06 19 07 05 53 WALLY GLISSE

05 56 03 24 45 CAMPING ET SPA
AIROTEL L'Océan

05 56 03 20 77 LES GRANDS PINS

06 85 87 86 63 LES BOIS FLOTTÉS

06 78 43 08 74 SURF GUIDE LACANAU

06 35 48 58 28 LE DETOUR
CAVE À MANGER

06 07 40 02 31 OLIVIER LABAT
SHAPER SURFBOARDS

06 19 07 05 53 WALLY VOILE

06 56 26 99 65 CYCLES CENTRAL
GARAGE

06 07 30 57 32 TOY SURFBOARDS
DIDER GAMES TOY

06 72 21 54 41 CRIS LOISIRS

06 35 44 39 79 SPLASH PARK

05 56 03 21 01 MEDOC
ATLANTIQUE

05 56 03 29 06 PIZZA PISE

06 51 36 15 78 CHEEKY FAMILY

05 56 03 91 00 VITALPARC
HOTEL ET SPA

ÉCOLE DE SURF SURF SCHOOL	ÉCOLE DE SUP SUP SCHOOL	SURF SHOP	SHAPER RÉPARATION REPAIR	SURF CAMP HOTEL
BAR	GENDARMERIE	PARKING OMBRAGÉ PARKING SHADOW	PIQUE-NIQUE PIC-NIC	
RESTAURANT SNACK	BUREAU DE POSTE POST OFFICE	CAMPING CAR	BOITE DE NUIT NIGHT CLUB	
CAVE	ÉGLISE CHURCH	PARKING	SPA	
SUPERMARCHÉ SUPERMARKET	STATION ESSENCE GAS STATION	CAMPING	OFFICE DE TOURISME TOURIST OFFICE	

SKATE PARK	WIND ET KITE SURF WINDSURF AND KITE SURF
TERRAIN DE GOLF GOLF COURSE	PAINTBALL
TERRAIN DE FOOT SOCCER FIELD	LOCATION / RÉPARATION DE VÉLO BIKE RENTAL / REPAIR
TERRAIN DE RUGBY RUGBY FIELD	PISTE CYCLABLE BIKE TRACK
FRONTON	SAUVETAGE COTIER
SQUASH	TENNIS
ARTISTE	CINEMA

POSTE DE SECOURS FIRST AID	PHARMACIE PHARMACY	DOCTEUR DOCTOR
18 POMPIERS	17 GENDARMERIE	15 SAMU

CABINET MÉDICAL : 05 56 03 21 20
PHARMACIE DE L'Océan : 05 56 03 21 29
SURVEILLANCE DES PLAGES DE 11H À 18H
TOUS LES JOURS EN JUILLET/AOÛT
LES WEEKENDS EN MAI/JUIN/SEPTEMBRE

Lacanau

Splash[®] PARK



Réservation
en ligne ou
par téléphone au
06 35 44 39 79

Pensez à réserver !
www.splash-park.fr

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL				
	COEF	MATIN		COEF	MATIN		SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN		H	MN		H	MN	H	MN
01 S	62	03 52	16 19	67	10 01	22 28	05 46	22 30			
02 D	72	04 44	17 07	77	10 50	23 17	05 47	22 30			
03 L ^o	81	05 34	17 55	85	11 38	-- --	05 48	22 30			
04 M	88	06 23	18 43	90 Δ	00 07	12 25	05 48	22 29			
05 M	92 Δ	07 13	19 32	93 Δ	00 56	13 14	05 49	22 29			
06 J	93 Δ	08 03	20 23	92 Δ	01 47	14 04	05 50	22 28			
07 V	89	08 55	21 15	86	02 38	14 54	05 51	22 28			
08 S	83	09 47	22 09	78	03 31	15 47	05 52	22 27			
09 D	74	10 42	23 06	69	04 25	16 43	05 52	22 27			
10 L ^o	64	11 40	-- --	---	05 22	17 42	05 53	22 26			
11 M	59	00 07	12 43	56	06 22	18 46	05 54	22 25			
12 M	53	01 13	13 50	51	07 25	19 54	05 55	22 25			
13 J	50	02 22	14 56	51	08 30	21 03	05 56	22 24			
14 V	52	03 27	15 56	54	09 32	22 04	05 57	22 23			
15 S	57	04 22	16 46	59	10 26	22 56	05 58	22 22			
16 D	62	05 09	17 28	65	11 13	23 41	05 59	22 21			
17 L ^o	67	05 50	18 06	69	11 54	-- --	06 00	22 21			
18 M	71	06 27	18 41	72	00 20	12 31	06 01	22 20			
19 M	73	07 01	19 15	73	00 56	13 05	06 02	22 19			
20 J	73	07 34	19 47	73	01 30	13 37	06 03	22 18			
21 V	72	08 06	20 19	71	02 03	14 09	06 05	22 17			
22 S	69	08 38	20 53	67	02 35	14 43	06 06	22 15			
23 D	65	09 13	21 29	62	03 10	15 19	06 07	22 14			
24 L	59	09 51	22 09	56	03 47	15 58	06 08	22 13			
25 M ^D	52	10 36	22 57	49	04 29	16 44	06 09	22 12			
26 M	46	11 30	23 56	44	05 18	17 39	06 10	22 11			
27 J	42	12 36	-- --	---	06 16	18 45	06 12	22 10			
28 V	42	01 08	13 52	43	07 25	20 01	06 13	22 08			
29 S	45	02 27	15 03	50	08 37	21 12	06 14	22 07			
30 D	55	03 35	16 02	62	09 40	22 12	06 15	22 06			
31 L	68	04 32	16 54	75	10 34	23 05	06 16	22 04			

JULI - JULY - JUILLET

BANANA SURF SCHOOL

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



SPYDER SURF SHOP - 05 56 09 34 71

11 avenue de l'océan - 33930 Montalivet

www.surf-longboard.com



AUGUST - AUGUST - AOÛT

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL									
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE			
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN		
01 M ^o	82	05	24	17	43	88	11	24	23	55	06	18	22	03		
02 M	93	△	06	12	18	30	98	△	12	12	--	--	06	19	22	02
03 J	102	△	06	59	19	17	104	△	00	43	12	59	06	20	22	00
04 V	104	△	07	45	20	04	104	△	01	31	13	46	06	21	21	59
05 S	101	△	08	31	20	51	97	△	02	18	14	33	06	23	21	57
06 D	92	△	09	18	21	40	86	03	06	15	21	06	24	21	56	
07 L	79	10	06	22	31	72	03	55	16	12	06	25	21	54		
08 M ^d	64	10	59	23	29	57	04	46	17	07	06	27	21	53		
09 M	50	12	01	--	--	--	05	43	18	11	06	28	21	51		
10 J	44	00	38	13	16	40	06	49	19	28	06	29	21	49		
11 V	38	02	00	14	40	39	08	05	20	51	06	30	21	48		
12 S	41	03	18	15	46	45	09	19	21	57	06	32	21	46		
13 D	49	04	15	16	35	54	10	15	22	47	06	33	21	45		
14 L	59	04	59	17	15	63	11	00	23	27	06	34	21	43		
15 M	67	05	36	17	49	70	11	37	--	--	06	36	21	41		
16 M [●]	74	06	08	18	20	76	00	02	12	10	06	37	21	40		
17 J	78	06	37	18	49	80	00	33	12	40	06	38	21	38		
18 V	81	07	06	19	18	81	01	03	13	09	06	39	21	36		
19 S	81	07	34	19	47	80	01	32	13	39	06	41	21	34		
20 D	79	08	03	20	17	77	02	02	14	10	06	42	21	33		
21 L	74	08	34	20	50	71	02	33	14	42	06	43	21	31		
22 M	68	09	08	21	26	64	03	07	15	19	06	45	21	29		
23 M	59	09	48	22	10	54	03	45	16	01	06	46	21	27		
24 J ^D	49	10	40	23	11	44	04	30	16	54	06	47	21	25		
25 V	40	11	53	--	--	--	05	30	18	07	06	48	21	24		
26 S	37	00	37	13	25	37	06	50	19	38	06	50	21	22		
27 D	40	02	11	14	46	45	08	16	20	59	06	51	21	20		
28 L	52	03	24	15	47	61	09	25	22	00	06	52	21	18		
29 M	70	04	20	16	39	79	10	20	22	51	06	53	21	16		
30 M	87	05	09	17	26	95	△	11	08	23	38	06	55	21	14	
31 J ^o	102	△	05	54	18	11	107	△	11	53	--	--	06	56	21	12



SURE-CITY
Surf Shop - Lacanau



Surf Shop
Vente & Location
Plage Centrale
surf-city.fr

PIZZA PISE LACANAU OCEAN

Commandez par téléphone - 05 56 03 29 06

 Pizza Pise Océan

PIZZA PISE



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL				
	COEF	MATIN		COEF	MATIN		SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN		H	MN		H	MN	H	MN
01 V	110	△	06 38	18 55	112	△	00 24	12 38	06 57	21 11	
02 S	112	△	07 20	19 39	110	△	01 08	13 22	06 58	21 09	
03 D	107	△	08 02	20 22	101	△	01 52	14 06	07 00	21 07	
04 L	95	△	08 44	21 06	87		02 36	14 51	07 01	21 05	
05 M	79		09 27	21 53	70		03 21	15 39	07 02	21 03	
06 M ^o	61		10 16	22 49	52		04 08	16 33	07 03	21 01	
07 J	44		11 18	-- --	---		05 03	17 38	07 05	20 59	
08 V	37		00 02	12 42	32		06 11	19 04	07 06	20 57	
09 S	30		01 40	14 21	31		07 40	20 39	07 07	20 55	
10 D	35		03 07	15 30	40		09 03	21 43	07 08	20 53	
11 L	47		04 01	16 16	53		09 57	22 27	07 09	20 52	
12 M	59		04 39	16 52	64		10 38	23 03	07 11	20 50	
13 M	69		05 11	17 23	73		11 11	23 34	07 12	20 48	
14 J	77		05 40	17 50	80		11 41	-- --	07 13	20 46	
15 V [●]	83		06 06	18 17	85		00 02	12 09	07 14	20 44	
16 S	86		06 33	18 45	87		00 30	12 38	07 16	20 42	
17 D	87		07 00	19 14	87		00 58	13 07	07 17	20 40	
18 L	85		07 29	19 44	83		01 27	13 38	07 18	20 38	
19 M	80		08 00	20 16	77		01 58	14 10	07 19	20 36	
20 M	72		08 33	20 51	67		02 31	14 46	07 20	20 34	
21 J	61		09 11	21 37	56		03 08	15 29	07 22	20 32	
22 V ^D	49		10 05	22 46	43		03 55	16 27	07 23	20 30	
23 S	38		11 29	-- --	---		05 00	17 49	07 24	20 29	
24 D	35		00 27	13 10	35		06 31	19 27	07 25	20 27	
25 L	39		02 01	14 30	47		08 01	20 45	07 26	20 25	
26 M	55		03 10	15 30	65		09 08	21 43	07 28	20 23	
27 M	75		04 03	16 20	84		10 00	22 32	07 29	20 21	
28 J	93	△	04 48	17 05	100	△	10 47	23 17	07 30	20 19	
29 V ^o	105	△	05 31	17 48	110	△	11 31	-- --	07 31	20 17	
30 S	112	△	06 12	18 30	112	△	00 00	12 14	07 32	20 15	

SEPTEMBER - SEPTEMBER - SEPTEMBRE

LA CANTINE DU COIN

CUISINE AUTOUR DU MONDE

Salades, pizzas, bruschettas, formules menus,...

SUR PLACE OU À EMPORTER



05 56 82 30 90
06 23 43 81 46



LACANAU OCEAN

DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL							
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE	
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN
01 D	111 ▲	06 52	19 11	108 ▲	00 42	12 57	07 34	20 14						
02 L	104 ▲	07 31	19 52	98 ▲	01 23	13 40	07 35	20 12						
03 M	91 ▲	08 10	20 34	83	02 05	14 24	07 36	20 10						
04 M	75	08 51	21 18	66	02 47	15 10	07 37	20 08						
05 J	57	09 38	22 12	48	03 32	16 03	07 38	20 06						
06 V ^o	40	10 39	23 25	33	04 25	17 08	07 40	20 04						
07 S	28	12 02	-- --	---	05 33	18 32	07 41	20 03						
08 D	26	01 05	13 46	28	07 02	20 08	07 42	20 01						
09 L	32	02 38	14 58	38	08 30	21 12	07 43	19 59						
10 M	44	03 31	15 44	50	09 25	21 54	07 45	19 57						
11 M	57	04 08	16 19	62	10 04	22 28	07 46	19 56						
12 J	68	04 38	16 47	73	10 37	22 58	07 47	19 54						
13 V	77	05 05	17 15	81	11 07	23 26	07 48	19 52						
14 S●	84	05 32	17 43	86	11 36	23 55	07 49	19 51						
15 D	88	06 00	18 13	89	12 06	-- --	07 51	19 49						
16 L	89	06 29	18 44	88	00 25	12 38	07 52	19 47						
17 M	87	07 01	19 17	85	00 56	13 11	07 53	19 46						
18 M	82	07 34	19 53	78	01 29	13 47	07 54	19 44						
19 J	73	08 11	20 34	68	02 05	14 27	07 56	19 42						
20 V	62	08 55	21 28	56	02 46	15 16	07 57	19 41						
21 S	50	09 56	22 47	44	03 39	16 21	07 58	19 39						
22 D ^o	40	11 23	-- --	---	04 50	17 45	07 59	19 38						
23 L	38	00 21	12 54	40	06 19	19 13	08 01	19 36						
24 M	45	01 44	14 08	52	07 41	20 24	08 02	19 35						
25 M	60	02 48	15 07	69	08 45	21 20	08 04	19 33						
26 J	77	03 39	15 57	85	09 37	22 08	08 05	19 32						
27 V	91 ▲	04 25	16 42	97 ▲	10 24	22 53	08 06	19 30						
28 S ^o	101 ▲	05 07	17 25	103 ▲	11 09	23 35	08 07	19 29						
29 D*	104 ▲	04 47	17 07	104 ▲	10 52	23 17	07 07	18 28						
30 L	102 ▲	05 26	17 48	99 ▲	11 35	23 58	07 09	18 27						
31 M	95 ▲	06 05	18 28	90 ▲	12 18	-- --	07 10	18 26						

* PASSAGE EN HEURE D'HIVER LE 29



BAR PANORAMIQUE

TRANSMISSION DES MATCHS !

OUVERT TOUTE L'ANNÉE | 05 56 03 70 98
www.cafemaritime.fr





BAR PANORAMIQUE
TRANSMISSION DES MATCHS !
OUVERT TOUTE L'ANNÉE | 05 56 03 70 98
www.cafemaritime.fr



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL									
	COEF	MATIN		SOIR		COEF	MATIN		SOIR		AUBE		CREPUSCULE			
		H	MN	H	MN		H	MN	H	MN	H	MN	H	MN		
01 M	84	06	45	19	09	77	00	38	13	02	07	12	18	23		
02 J	71	07	26	19	54	63	01	20	13	48	07	13	18	22		
03 V	56	08	12	20	45	48	02	04	14	39	07	15	18	21		
04 S	42	09	08	21	48	36	02	54	15	37	07	16	18	20		
05 D ^o	31	10	16	23	07	29	03	54	16	46	07	17	18	18		
06 L	29	11	37	--	--	---	05	07	18	06	07	19	18	17		
07 M	31	00	35	12	58	35	06	27	19	17	07	20	18	16		
08 M	40	01	40	13	55	45	07	32	20	06	07	21	18	15		
09 J	51	02	22	14	32	56	08	18	20	43	07	22	18	14		
10 V	62	02	56	15	06	66	08	55	21	17	07	24	18	13		
11 S	71	03	27	15	39	75	09	29	21	49	07	25	18	12		
12 D	79	03	58	16	12	82	10	03	22	22	07	26	18	11		
13 L ^o	84	04	30	16	46	86	10	38	22	56	07	27	18	10		
14 M	87	05	04	17	23	87	11	15	23	32	07	29	18	09		
15 M	86	05	41	18	02	84	11	53	--	--	07	30	18	08		
16 J	82	06	21	18	45	79	00	11	12	35	07	31	18	07		
17 V	75	07	04	19	35	71	00	53	13	22	07	32	18	06		
18 S	66	07	56	20	34	61	01	40	14	16	07	34	18	05		
19 D	56	08	59	21	45	52	02	37	15	21	07	35	18	05		
20 L ^D	49	10	13	23	03	48	03	45	16	34	07	36	18	04		
21 M	49	11	30	--	--	---	05	00	17	48	07	37	18	03		
22 M	52	00	16	12	40	56	06	12	18	55	07	39	18	02		
23 J	61	01	19	13	40	67	07	16	19	52	07	40	18	02		
24 V	72	02	13	14	33	77	08	12	20	44	07	41	18	01		
25 S	81	03	01	15	22	85	09	03	21	30	07	42	18	01		
26 D	88	03	46	16	07	89	09	50	22	15	07	43	18	00		
27 L ^o	90	△	04	28	16	50	90	△	10	36	22	58	07	44	18	00
28 M	89	05	09	17	32	87	11	21	23	39	07	45	17	59		
29 M	85	05	49	18	13	82	12	05	--	--	07	47	17	59		
30 J	78	06	30	18	54	74	00	20	12	48	07	48	17	59		

NOVEMBER - NOVEMBER - NOVEMBRE



SURF-CITY
Surf Shop - Lacanau



Surf Shop Ouvert 24/7

surf-city.fr



DATE DATE DATUM	PLEINES MERS HIGH TIDE / FLUTE			BASSES MERS LOW TIDE / EBBE			SOLEIL			
	COEF	MATIN	SOIR	COEF	MATIN	SOIR	AUBE		CREPUSCULE	
		H MN	H MN		H MN	H MN	H MN	H MN		
01 V	69	07 11	19 36	64	01 01	13 32	07 49	17 58		
02 S	60	07 53	20 21	54	01 43	14 16	07 50	17 58		
03 D	50	08 39	21 10	45	02 27	15 04	07 51	17 58		
04 L	41	09 31	22 05	38	03 15	15 55	07 52	17 58		
05 M ^o	36	10 28	23 08	35	04 09	16 53	07 53	17 58		
06 M	35	11 31	-- --	---	05 10	17 56	07 54	17 57		
07 J	36	00 15	12 36	39	06 15	18 57	07 55	17 57		
08 V	43	01 16	13 33	47	07 16	19 49	07 56	17 57		
09 S	51	02 06	14 21	56	08 07	20 33	07 57	17 57		
10 D	61	02 48	15 04	65	08 52	21 15	07 57	17 57		
11 L	70	03 28	15 46	73	09 35	21 55	07 58	17 58		
12 M [●]	77	04 07	16 28	80	10 16	22 35	07 59	17 58		
13 M	82	04 48	17 11	84	10 59	23 17	08 00	17 58		
14 J	85	05 30	17 56	86	11 43	-- --	08 01	17 58		
15 V	85	06 15	18 44	84	00 01	12 30	08 01	17 58		
16 S	83	07 03	19 34	80	00 47	13 19	08 02	17 59		
17 D	77	07 55	20 29	74	01 36	14 13	08 03	17 59		
18 L	71	08 51	21 29	67	02 30	15 10	08 03	17 59		
19 M ^D	64	09 53	22 33	61	03 29	16 12	08 04	18 00		
20 M	59	10 59	23 40	57	04 32	17 16	08 04	18 00		
21 J	57	12 07	-- --	---	05 39	18 21	08 05	18 01		
22 V	57	00 46	13 12	59	06 45	19 24	08 05	18 01		
23 S	61	01 47	14 13	63	07 49	20 21	08 06	18 02		
24 D	66	02 42	15 08	69	08 47	21 14	08 06	18 02		
25 L	71	03 32	15 57	74	09 40	22 02	08 07	18 03		
26 M	75	04 18	16 42	77	10 29	22 47	08 07	18 04		
27 M ^o	78	05 00	17 24	78	11 14	23 29	08 07	18 04		
28 J	78	05 40	18 03	78	11 56	-- --	08 08	18 05		
29 V	77	06 19	18 40	75	00 08	12 36	08 08	18 06		
30 S	73	06 56	19 17	71	00 45	13 14	08 08	18 07		
31 D	68	07 32	19 53	65	01 22	13 50	08 08	18 07		

BANANA SURF SHOP CAFE

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





L'EDEN AQUITAIN

Pour des vacances
au paradis !



OFFICE DE TOURISME MÈDOC ATLANTIQUE

📍 Place de l'Europe - 33680 Lacanau Océan

> info@medoc-atlantique-tourisme.com - 05 56 03 21 01

medoc-atlantique.com



Venez découvrir nos établissements

The Beach House, le Café Maritime et son bar panoramique!

Pour toute demande d'évènement, mariage, baptême, soirée d'équipe...etc
contactez-nous !

Pour un devis personnalisé et gratuit : contactlacanau@cafemaritime.com

9, Boulevard de la Plage
33680 LACANAU Océan

05 56 03 70 98 - www.cafemaritime.fr

