





## Sommaire

Dunes, lacs, falaises, estuaires et bassin . . . 9	01 Les falaises de l'estuaire . . . . . 31
Comment utiliser le guide . . . . . 11	02 Le verrou de l'estuaire . . . . . 35
Les cartes . . . . . 13	03 Rivages médocains . . . . . 39
Naviguer avec la marée . . . . . 14	04 Port maritime de Bordeaux . . . . . 43
Les courants de marée . . . . . 16	05 Dans le sillage de Frankton . . . . . 49
Réglementation . . . . . 17	06 Le phare de Cordouan . . . . . 53
La météo . . . . . 18	07 Lac d'Hourtin et Maubuisson . . . . . 57
Bulletins météo . . . . . 20	08 Lac de Lacanau . . . . . 61
Naviguer en sécurité . . . . . 22	09 Le cap Ferret . . . . . 65
Quelques dangers . . . . . 25	10 Banc d'Arguin et dune du Pilat . . . 69
Le bivouac ou halte de nuit . . . . . 28	11 Tour de l'Île aux Oiseaux . . . . . 73
Naviguer discrètement . . . . . 29	12 Le delta de l'Èyre . . . . . 79
	13 Étang de Cazaux et de Sanguinet . . 83
	14 Étang de Biscarrosse et Parentis . . 87
	15 Étang d'Aureilhan . . . . . 91
	16 Étang et courant de Soustons . . . . 97
	17 Le canal du Boudigau . . . . . 101
	18 Le haut-Adour maritime . . . . . 105
	19 Les Gaves Réunis / la Bidouze . . . 109
	20 L'Adour maritime . . . . . 113
	21 Autour de Biarritz . . . . . 119
	22 La corniche basque française . . . 123
	23 La corniche basque espagnole . . 129
	24 San Sebastian . . . . . 133
	25 Surf en kayak de mer . . . . . 137
	25 itinéraires . . . plus le vôtre . . . . . 140
	Bibliographie . . . . . 141
	Contacts utiles . . . . . 141

## En savoir plus

L'estuaire de la Gironde . . . . . 46
Le Bassin, petite mer convoitée . . . 77
Les grands lacs derrière
les dunes . . . . . 94
Les oiseaux de la côte aquitaine . . 117
Côte basque, géologie
à ciel ouvert . . . . . 127