



## RETRAITE SPORTIVE REGION LIMOURS - RSRL

### PROGRAMME PREVISIONNEL

**Séjour du dimanche 18 au dimanche 25 septembre 2016**  
**LACANAU \*\*\* Médoc-Océan**

*Au bord du lac marin. A 13 km de l'océan et 1 km du centre ville.*



**1er jour** : arrivée, installation, apéritif de bienvenue.

**2ème jour** : *matin* - Balade pédestre (ou rando) en bordure du lac.  
*Après-midi* - La route des lacs, le port de Hourtin, musée de Maubuisson.



**3ème jour** : *journée* - Saint Macaire, visite guidée pédestre de la cité médiévale. Déjeuner au restaurant. Château Malagar, visite guidée culturelle de la maison de François Mauriac.



**4ème jour** : *matin* - Lacanau Océan, balade pédestre (ou rando) en front de mer, le marché.  
*Après-midi* - Bordeaux, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, visite en petit train, temps libre dans la rue Sainte Catherine.



**5ème jour** : *journée* - Bassin d'Arcachon, balade en bateau autour de l'île aux oiseaux sans escale. Déjeuner au restaurant. La ville d'hiver d'Arcachon en petit train, la dune du Pyla.



**6ème jour** : *matin* - Marché à Andernos, station balnéaire sur le bassin d'Arcachon.  
*Après-midi* - Le Village de L'Herbe, visite guidée pédestre d'un village ostréicole typique (ou rando).



**7ème jour** : *matin* - Château Maucaillou, visite des chais et dégustation de vin.  
*Après-midi* - Balade fluviale sur le plus grand estuaire du monde, la Gironde.



**8ème jour** : retour après le petit-déjeuner.