

# Le guide des Plages et des Spots de surf de la Côte basque de l'Adour à la Bidassoa

Bernard Caminade



Les petits guides de  
**La Cheminante**

Extrait de la publication

3,80 €



# Présentation

Ce *Guide des plages et des spots de surf de la Côte basque* a pour vocation d'apporter des informations pratiques et récentes aux familles et surfeurs amateurs séjournant au Pays basque.

Trente plages et spots sont ainsi présentés du nord au sud de la Côte basque, d'Anglet à Hendaye. L'accès voitures et camping-cars et les services disponibles sont repérables sur des prises de vue aériennes de l'IGN. L'information est complétée par de nombreuses photos, renseignements et numéros utiles. En complément, une description des oiseaux et poissons côtiers et la réglementation de la pêche à la ligne et sous-marine sont disponibles en fin d'ouvrage.

## POUR LES PLAISIRS DE LA PLAGE

Quelle plage choisir ? Toujours la même ou changer ?

La marée est un élément important. Elle modifie très sensiblement la place disponible. Certaines plages sont même sous l'eau à marée haute. La marée basse peut laisser apparaître un fond rocheux fort attractif pour les curieux de la vie marine, mais fort inconfortable pour les nageurs.

En fonction de la marée et des informations des pages 4 et 5 choisissez la plage correspondant à vos activités.

Il faut aussi tenir compte de l'état de la mer qui permet ou interdit la baignade.

Sur chaque plage, des Maîtres Nageurs Sauveteurs (MSN) assurent en saison une permanence. Il est possible de se renseigner auprès des Offices de tourisme pour éviter de promettre une baignade aux enfants et trouver un « drapeau rouge » sur la plage choisie.

## POUR LE SURF

Outre sa propre condition physique et le matériel dont on dispose, de nombreux éléments sont à prendre en compte afin de choisir au mieux son spot de surf. Parmi ceux-ci, nous retiendrons principalement :

- le niveau de difficulté du spot,
- la marée,
- la hauteur et la direction de la houle,
- la force et la direction du vent.

### Le niveau

Certains spots sont toujours difficiles du fait de la présence de courants, plateau rocheux affleurant ou de la distance de la côte...

Pour les spots apparemment plus accessibles, la houle ou la marée et son coefficient peuvent faire passer le niveau de « confirmé » à « débutant » et inversement.

D'une façon générale, si vous débutez, évitez les spots qui vous amènent à vous éloigner loin de la côte et ceux qui vous poussent trop près d'obstacles rocheux.

## La marée

En partant de la marée basse qui dure une quarantaine de minutes (l'étal de basse mer), le niveau s'élève pendant 6 heures environ (marée montante) pour atteindre un étal de haute mer suivi d'une marée descendante de même durée. La séquence totale durant plus de 12 heures, les marées se décalent chaque jour. La différence de hauteur entre l'étal de basse mer et celui de haute mer est variable suivant le coefficient de marée. Cet élément est à prendre en compte, car il fait apparaître plus ou moins certains dangers à marée basse et amène les vagues plus ou moins près des obstacles de la côte à marée haute.

En règle générale, si vous avez le choix de l'heure de votre sortie «surf», choisissez le montant en sachant que certains spots sont impraticables à marée basse et d'autres sans intérêt ou dangereux à marée haute. Les professionnels du surf peuvent vous renseigner à ce sujet.

## La hauteur et la direction de la houle

Ces données sont très importantes. La seule source simple d'information est la météo marine qui est accessible sur les répondeurs de Météo-France et affichée, visible de l'extérieur, dans les capitaineries des ports de plaisance du Brise-lames (Anglet), de Larraldénia (Ciboure) et de Sokoburu (Hendaye).

Néanmoins, il reste un obstacle de taille : comment déduire de cette hauteur annoncée par Météo-France celle que l'on va trouver en un point aussi limité de la côte qu'est un spot de surf ? Cette difficulté est accentuée par le fait que la dite hauteur des vagues n'est pas mesurée de la même façon pour les navigateurs que pour les surfeurs. C'est une hauteur moyenne au large qui n'est pas celle de la vague choisie par les surfeurs dans un train de vagues arrivant à la côte.

Un autre paramètre vient compliquer le problème : la longueur d'onde, qui est la distance entre deux crêtes successives.

D'une manière générale, si la mer est forte on restera plus volontiers entre Biarritz et Hendaye. Si elle est très forte, on cherchera un « spot de repli » (voir liste des spots de repli p.4).

## La force et la direction du vent

Pour les vents de NO/O/SO pas de gros problèmes. La direction et la force seront proches de celles annoncées par la météo. Pour les vents de terre, la direction et surtout la force seront souvent modifiées par le relief.

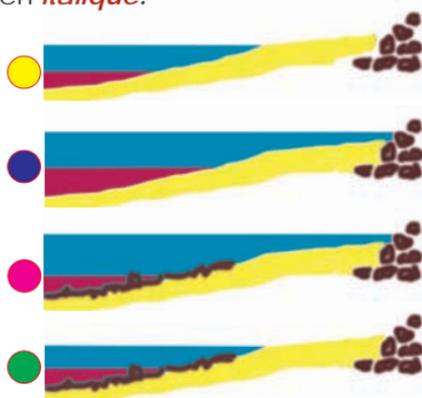
Globalement, entre La Barre et Biarritz, les meilleurs vents sont NE/E/SE. Entre Biarritz et Hendaye, le mieux sera E/SE/S. Ces directions donnent une surface plus plate et des vagues plus «verticales».

Bonne baignade, bon surf et bonnes vacances à vous sur la belle Côte basque.

## Pour la plage, tenir compte de la marée et suivre les conseils de sécurité.

Le tableau ci-dessous vous aide à choisir votre plage du jour. Les spots dits « de repli » sont indiqués en *italique*.

<b>La Barre</b> .....	p. 12	●
Les Cavaliers .....	p. 15	●
Les Dunes .....	p. 15	●
L'Océan .....	p. 12	●
La Madrague .....	p. 17	●
Les Corsaires .....	p. 17	●
Marinella .....	p. 17	●
Les Sables d'Or .....	p. 19	●
Le V.V.F. .... 	p. 19	●
Biarritz (centre) .....	p. 21	●
Côte des Basques .	p. 22	●
Marbella .....	p. 25	●
Milady .....	p. 25	●
Ilbarritz .....	p. 26	●
Pavillon royal .....	p. 26	●
Bidart Erretegia .....	p. 29	●
Bidart-centre .....	p. 29	●
Ouhabia .....	p. 29	●
Parlementia .....	p. 31	●
Alcyons .....	p. 31	●
Cenitz .....	p. 32	●
Mayarco .....	p. 32	●
Laffitenia .....	p. 33	●
Erromardie .....	p. 34	●
<b>Ste Barbe</b> .....	p. 35	●
St-Jean-de-Luz ... 	p. 37	●
<b>Ciboure</b> .....	p. 39	●
Le Carré .....	p. 39	●
<b>Socoa</b> .....	p. 39	●
Le Fort .....	p. 39	●
<b>Hendaye</b> .....	p. 43	●



- Surface sableuse
- Fond rocheux
- Marée haute
- Marée basse

Donc, à marée basse, pour les plages à fond rocheux, prévoir chaussures adaptées, masques, palmes, tubas et épauzettes.

### Légende des cartes

-  Parking, hauteur libre
-  Parking, hauteur limitée
-  Toilettes
-  Douches, certaines d'entre elles ne fonctionnent qu'en saison.
-  Poste de secours des Maîtres Nageurs Sauveteurs.
-  Arrêt de bus STAB  
Tél. : 05 59 52 59 52
-  Arrêt de bus ATCRB  
Tél. : 05 59 08 00 33
-  Aire de stationnement camping-cars. Le stationnement en dehors de ces aires est réglementé.



**Accueil Handiplage**  
Informations recueillies sur le site  
[www.handiplage.fr](http://www.handiplage.fr),

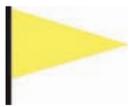
à vérifier auprès des Offices de tourisme ou de l'association au 05 59 59 24 21 de 9h à 17h30 du mardi au vendredi.

## La signalisation de la baignade

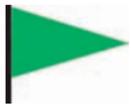
En saison, la plupart des plages sont surveillées pendant la journée. L'absence de drapeau indique que l'endroit n'est pas surveillé ou que la surveillance n'est pas commencée ou est interrompue. La baignade est alors aux risques et périls des intéressés.



**Drapeau rouge** : La plage est surveillée, mais la baignade est interdite. Le surf toléré à partir de trois personnes dans l'eau.



**Drapeau jaune** : La plage est surveillée, mais la baignade est risquée.



**Drapeau vert** : La plage est surveillée et la baignade sans danger particulier.



Baignade

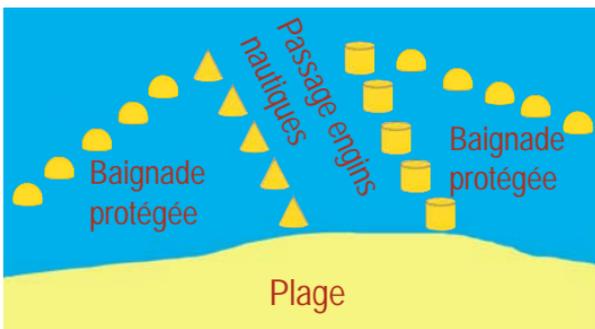


Body board



Surf

Les zones de baignade sont réglementées et des drapeaux indiquent aux baigneurs, aux bodyboarders et aux surfeurs, les différentes limites liées aux zones de pratiques.

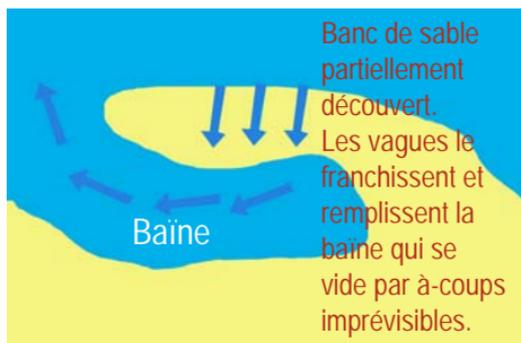


Baigneurs, surfeurs, véliplanchistes, scooter de mer, kayakistes, chacun chez soi pour éviter les accidents !

Rappel pour les pêcheurs sous-marins : ces zones de passage et de baignade leur sont interdites.

## Les baïnes

Elles sont le résultat de la présence d'un courant côtier qui donne aux côtes sableuses une forme en dents de scie.



Banc de sable partiellement découvert. Les vagues le franchissent et remplissent la baie qui se vide par à-coups imprévisibles.

Ce phénomène très présent sur les côtes landaises au nord de Bayonne existe aussi sur les plages au nord de Biarritz.

A mi-marée, la présence de ces baïnes provoque des courants qui attirent le nageur vers le large. Les zones de baignade surveillées sont délimitées en fonction de ce phénomène.

## Les Maîtres Nageurs Sauveteurs (MNS)

Ils sont présents sur les plages à des périodes et horaires variables. Pour connaître ces horaires et les fermetures éventuelles de baignade, on peut s'adresser aux Mairies et Offices de tourisme.

### Les secours en mer :

Témoin d'un accident maritime ou inquiet au sujet d'un proche parti nager, surfer ou en planche à voile, **contactez le CROSS par le 1616.**



Ce numéro est mis en place à partir du 1<sup>er</sup> juillet en partenariat avec Bouygues, Telecom, Orange et SFR.

### Les secours à terre :

Pompiers ..... 18  
Gendarmerie ..... 17  
SAMU ..... 15  
SAMU ou  
Sapeurs Pompiers ..... 112

**Du secours ?  
À terre : T. 112  
dans l'eau : T. 16.16**

## La qualité des eaux de baignade

La qualité de l'eau peut être influencée par des pollutions venues du large (marée noire) ou des eaux fluviales par suite de pollution ou de conditions atmosphériques particulières (gros orages). En saison elle fait l'objet de contrôles très rapprochés. Ces contrôles peuvent être suivis d'un arrêté municipal de fermeture affiché sur la plage concernée. Pour être informé de son maintien ou de sa levée, on peut s'adresser à la mairie.

## Biarritz infoplage

Message enregistré relatif à la surveillance des MNS sur les plages de Biarritz : 0 805 2000 64.

### Services de bus

Anglet à Bidart - STAB  
Tél. : 05 59 52 59 52  
Bidart à Hendaye - ATCRB :  
Tél. : 05 59 08 00 33

### Des sites de surf :

<http://www.surf-report.com/>  
<http://www.allosurf.net/>  
<http://www.surflines.com/>

### La météo au téléphone :

**Météo France**  
0.892.68.02.64  
0,34 € la minute

**Météo Consult**  
3201 bulletin à 5 jours  
3264 bulletin à 10 jours  
1,35 € puis 0,34 € la minute





Furoncle (p.10)

La barre (p.12)

Les cavaliers (p.12)

Les dunes (p.12)

L'océan (p.12)

La madrague (p.14)

Les corsaires (p.14)

Marinella (p.14)

Les sables d'or  
(p.18)

Le V.V.F (p.18)



1,80

Bus  
SPB

ANGLET



1,80

Bus  
SPB

Bus  
SPB



Bus  
SPB



Bus  
SPB



1,80



Bus  
SPB



1,80

Marinella (p.14)

Bus  
SPB



1,80

Les sables d'or  
(p.18)



ANGLET

1,80

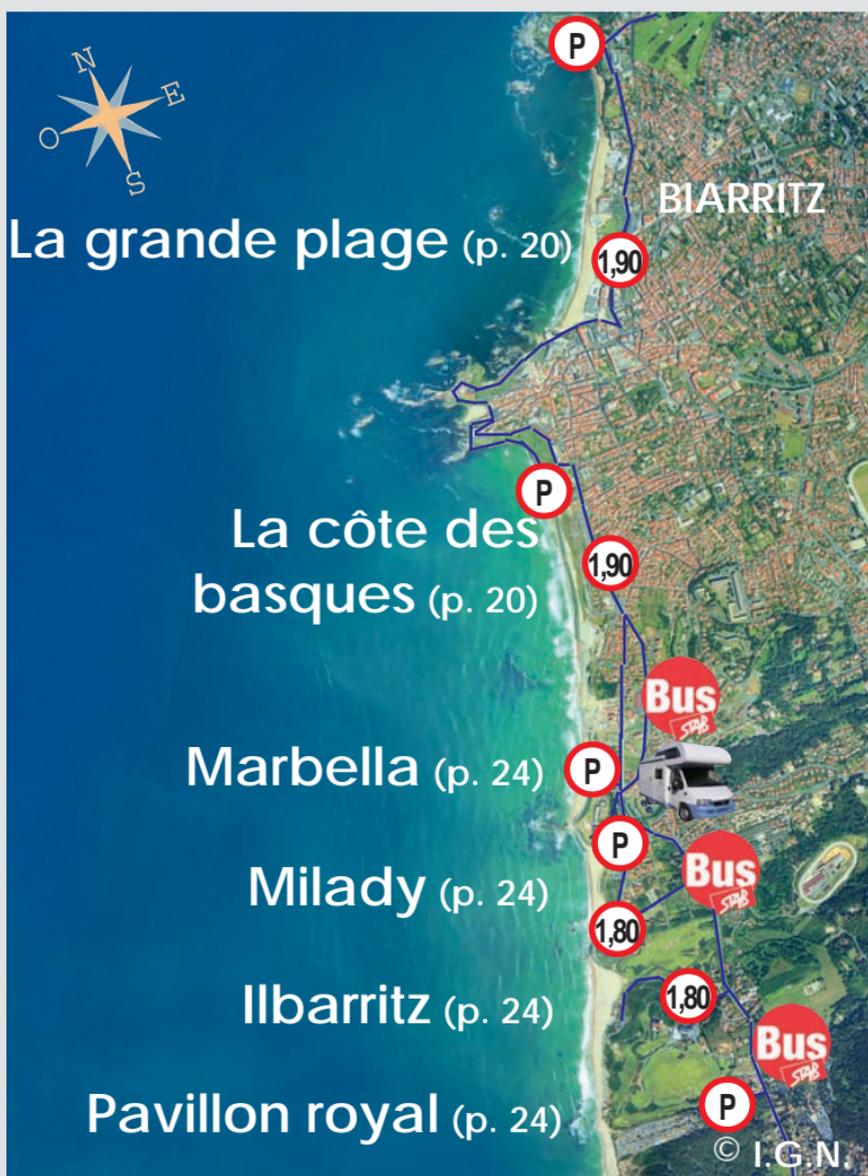
Bus  
SPB

*Par convention, pour faciliter la lecture de ce guide, on va dire qu'Anglet est au nord et qu'Hendaye est au sud.*

De l'Adour à Biarritz, le choix !

Des plages immenses, des stationnements et aménagements, une surveillance en saison et aussi une très agréable promenade du littoral.

De Biarritz à la plage du Pavillon Royal, des paysages de rêve. Le bonheur seul ou presque hors saison et « en famille » l'été.



D'Erretegia à Laffitenia, sur les communes de Bidart et Guéthary, des spots célèbres, du plus difficile au plus facile, du plus célèbre au plus confidentiel... Le sable est mélangé aux galets. Les plages sont moins larges, mais au plaisir de la baignade s'ajoute celui d'une visite aux poissons dans les nombreux bassins qui se ferment à marée basse.



De Sainte-Barbe à Ciboure, des spots de repli par mer forte et les superbes plages de Saint-Jean-de-Luz et de Ciboure.



Pour la suite, en suivant la route de la Corniche d'Urrugne vers Hendaye le promeneur chanceux verra au passage les vagues de Vanthrax et Belharrá réservées aux « pros » (p.40). Dans tous les cas, les surfeurs et les baigneurs de tous âges trouveront leur bonheur le long de l'immense plage d'Hendaye (p. 42).





## La Barre

Encaissé entre la digue de l'Adour et celle des Cavaliers, c'est un des meilleurs spots de repli par gros temps. Des courants tirent au large le long de ces deux digues et de la nouvelle digue qui a modifié le spot en créant « furoncle », vague dangereuse réservée aux solides nageurs du fait de l'influence du courant de l'Adour.

**Du secours ? - à terre : T. 18 - dans l'eau : T. 16.16**

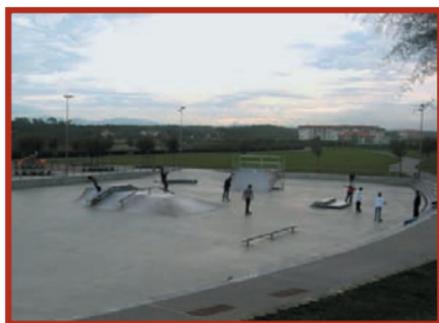
### Le long des digues des plages d'Anglet :

En règle générale, un courant qui peut être violent à tout moment de la marée, tire au large le long de la rive nord des digues de bloc sensées retenir le sable des plages. Ces courants sont des alliés pour atteindre le large. Mais de redoutables adversaires pour le nageur ou le surfeur fatigué qui tente de lutter. Il faut alors savoir se laisser porter pour regagner la plage au sud de la digue.



©Etienne-Follet.com

D'immenses parkings ont été créés ces dernières années. Un système de barre de hauteur à 2 m en contrôle l'accès en saison, cependant un deuxième parking est en hauteur libre (voir en pages 17 le stationnement proposé aux fourgons et camping-cars).



Le site de La Barre n'est pas qu'un haut lieu du surf. On y glisse aussi sur skate et sur patin à glace.

Une « promenade du littoral » relie toutes les plages de La Barre au VVF. C'est un itinéraire de promenade très fréquenté qui permet aux surfeurs de changer de spot sans déplacer leur véhicule.





© I.G.N.

## Les Cavaliers

Le stationnement est limité en hauteur dans les deux premiers parking. Le troisième est en hauteur libre.



## Les Dunes

Aucun parking n'est affecté à cette plage à laquelle on accède par la promenade du littoral ou par un tunnel sous le golf depuis l'avenue. Les baigneurs qui acceptent de marcher un peu apprécient la relative tranquillité de cet endroit. Ce spot est aussi moins fréquenté que ses voisins.



## L'Océan

Quelques places de stationnement sont prises d'assaut en saison. Il faut donc le plus souvent marcher depuis les Corsaires ou Marinella.



**Du secours ? - à terre : T. 18 - dans l'eau : T. 16.16**

Extrait de la publication



La Madrague

La Petite Madrague

Les Corsaires

Marinella

Les sables d'or

Bus

MNS

D

T

1,90

P

P

Police

D

T

1,90

ANGLET

MNS

D

T

1,90

P

© I.G.N.

Extrait de la publication



©Etienne-Follet.com

## De La Madrague aux Sables d'Or

On passe en continuité d'une plage à l'autre en fonction des vagues qui dépendent de la présence de bancs de sable instables plus ou moins couverts par la marée.



**Du secours ?**  
À terre : T. 18  
dans l'eau :  
T. 16.16



En été, le stationnement des véhicules habitables est mal vu, interdit ou empêché par des barres de hauteur sur les parkings des plages. Une vaste aire spécialisée leur est réservée à proximité des Corsaires. Le stationnement des tentes et des caravanes y est interdit.

Un panneau placé à l'entrée dit qu'un droit de stationnement de 6 € par emplacement matérialisé sera perçu par le régisseur pour 24 heures d'un stationnement limité à 48 heures. L'utilisation de la borne de service coûte 2 €.

Téléphone de la Mairie  
d'Anglet : 05.59.58.35.35



Extrait de la publication



Marinella



Les Sables  
d'or



Le V.V.F.

*Du secours ?  
À terre : T. 18  
dans l'eau :  
T. 16.16*





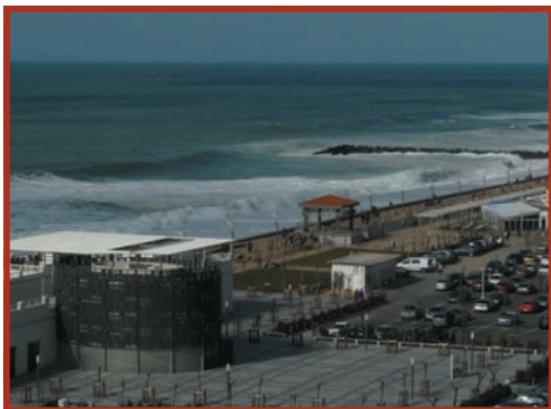
## Les Sables d'Or

Ceux qui aiment la solitude et les plages sauvages resteront plus au nord. En revanche, aux Sables d'Or ils trouveront tout ce qu'un vacancier peut souhaiter en restaurants, boutiques de surf et commodités de séjour.



## Le V.V.F.

Le long et à la suite du bâtiment du Village Vacances Famille. C'est ici la fin de l'alignement des plages d'Anglet qui après avoir prolongé les plages des Landes viennent se heurter aux premières falaises basques. Et quelles falaises !



[www.handiplage.fr](http://www.handiplage.fr)

Plage du VVF

- 1 handiplagiste 5 jours/ semaine à raison de 4h par jour autour de la marée basse - 8 places de parking réservées - bateaux sur les trottoirs - rampe à 5% - roulements aménagés (sol dur) - 1 tiralo - WC adapté à proximité - douches et vestiaires accessibles.



**Crédit photo :**

Les photos de fond de carte marquées © **I.G.N** proviennent de l'Institut Géographique National

Les Photos marquées **@Etienne-Follet.com** sont de M. Etienne Follet.

Les autres photos sont de l'auteur.

ISBN : 978-2-917598-06-1

La Cheminante - 64500 Ciboure

Achevé d'imprimer le 5 mai 2009

sur les presses de Estudios Gráficos Zure - Bilbao

Dépôt légal : mai 2009

Anglet, Biarritz, Bidart, Guéthary,  
Saint-Jean-de-Luz, Ciboure  
ou Hendaye,  
où et quand  
se baigner en famille,  
surfer sur planche ou morey,  
pêcher dans les rochers ?

Itinéraires  
Stationnements  
Arrêts de bus  
Conseils de prudence  
Réglementation  
Services  
Facilités d'accès  
Handiplage



Handiplage



3,80 €

Extrait de la publication



9 782917 598061

© I.G.N.