

La Côte Aquitaine en kayak de mer

25 parcours de la Gironde à la côte basque

Frédéric GILBERT

Communiqué de presse

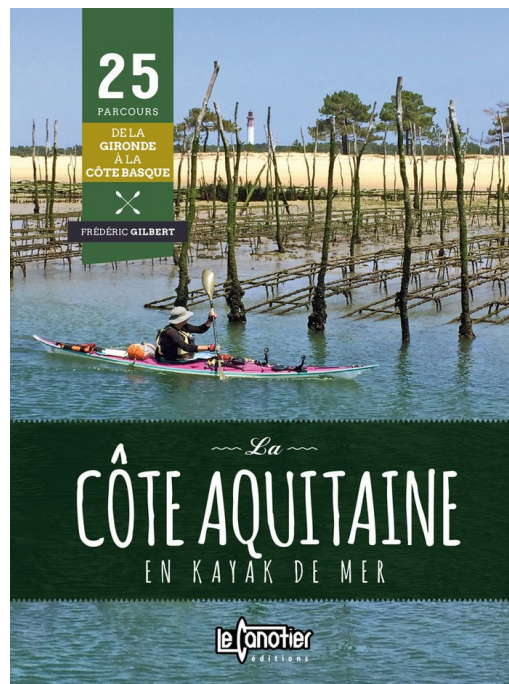
Entre Royan et Saint-Sébastien, l'auteur a sélectionné **25 itinéraires** sur les rives de l'estuaire de la Gironde, sur les lacs médocains, le long des rivages du bassin d'Arcachon et des étangs landais, sur l'Adour maritime et le littoral de la côte basque.

La plupart des sorties sont proposées à la journée. Les **descriptions de randonnées** courtes et peu exposées cotoient celles d'itinéraires plus engagés ou plus longs.

Fin connaisseur de sa pratique, l'auteur s'attache à présenter cet esquif si singulier qu'est le kayak de mer et à avertir le lecteur des spécificités du milieu marin.

Il invite ensuite à découvrir, depuis l'eau, les différentes facettes de la région. Pour tenir compte des capacités de chacun et des conditions météo du jour, l'auteur propose pour chacun des 25 parcours une évaluation des difficultés, les références des cartes, les accès à l'eau et les principaux centres d'intérêts rencontrés.

L'ouvrage est ponctué de **six encarts thématiques** qui affinent la compréhension des milieux navigués, si caractéristiques de l'identité maritime régionale. Ainsi, l'estuaire de la Gironde et la petite mer convoitée qu'est le bassin d'Arcachon, mais aussi la formation des lacs côtiers, l'importance de la houle et des baïnes et l'histoire géologique de la côte basque s'ouvriront au regard des pagayeurs. *La côte aquitaine en kayak de mer* est illustrée de nombreuses photos en situation et de cartes explicites.



Né en 1961, **Frédéric Gilbert** se passionne pour les pratiques de pleine nature avant de se consacrer essentiellement au kayak de mer. Depuis vingt-cinq ans, parallèlement à ses activités de développement des randonnées de pleine nature pour le Parc naturel régional des Landes de Gascogne, il explore les rivages de l'Atlantique comme ceux de la Méditerranée, de l'Adriatique, du Saint-Laurent et des îles de la Madeleine au Québec.



Après « *La Simplicité du Kayak* » (paru en 2013 chez Transboréal), cet ouvrage est une belle valorisation de sa région d'adoption qu'il connaît finement.

Parution : septembre 2017

Format : 20 x 15 cm ; 140 pages couleurs

Voir le sommaire détaillé [sur ce lien](#)

ISBN : 978-2-910197-37-7 - Prix : 18,90 €

Editions :

Le Canotier
éditions

Autres titres de la même collection : 30 parcours en Bretagne nord, 30 parcours en Bretagne sud, 30 parcours sur le Littoral ouest, 40 parcours en Méditerranée.

Le Canotier : 206, rue du moulin à vent 76760 YERVILLE; Tél : 02 35 96 61 31 www.canotier.com