

De Franse Atlantische kust in cijfers

1

op de lijst van regio's in Frankrijk met voorzieningen voor reizen met een beperking staat Charente-Maritime.

2

wereldkampioenschappen maken Hossegor elke oktober tot een internationale hotspot voor surfers: de 'Roxy Pro France' voor vrouwen en de 'Quiksilver Pro France' voor mannen.

29

procent van alle Franse AOP's – beschermde herkomstaanduidingen – voor wijn horen thuis in Aquitaine.

256

bronnen klateren in het departement Landes – dat is een nationaal record.

257

trede voeren naar de top van de vuurtoren Phare des Baleines op de westpunt van Île de Ré.

800

romaanse kerken telt de regio Poitou-Charentes.

905

meter hoog is de top van de Baskische berg La Rhune (Larrun).

2600

uur schijnt de zon gemiddeld per jaar op Île de Ré.

8300

ton vis wordt jaarlijks in de havens van La Rochelle, Royan en La Cotinière aan land gebracht.

10.000

vrachtwagens rijden elke dag in de spitsuren over de RN 10 van en naar Spanje.

6.010.000

inwoners telt de in 2016 ontstane regio Nouvelle Aquitaine.

60.000.000

kubieke meter zand vormt de duinen van Pilat.

50

ezels van het ras Baudet du Poitou waren er rond 1975 nog – hun bestand is inmiddels veiliggesteld.

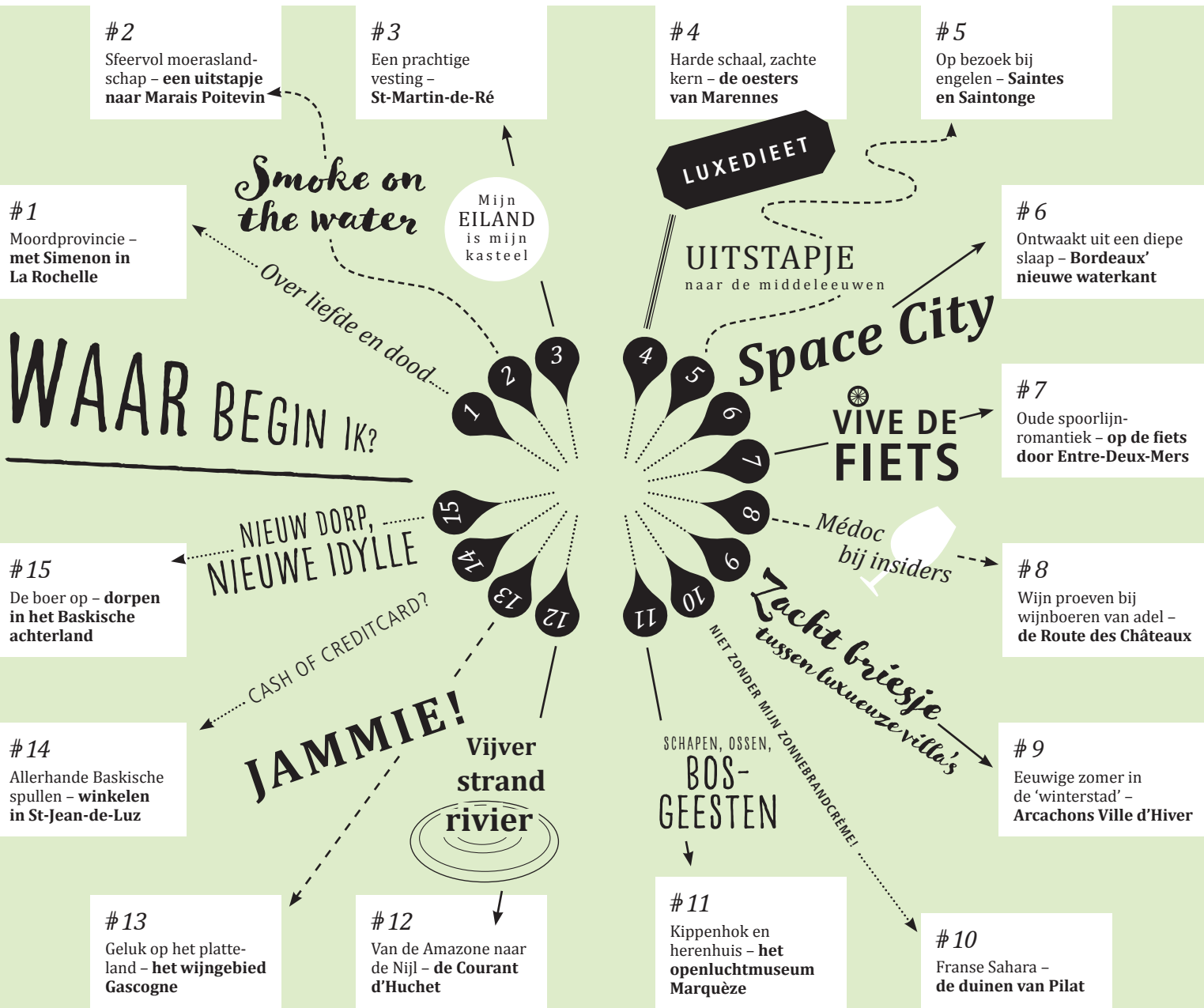
15.000

mensen werken in de oesterteelt.

106
kilometer aan zand maken de kust van Landes tot het langste strand van Europa.

Het kompas van de Franse Atlantische kust

15 manieren om je onder te dompelen in de streek



2

Sfeervol moerasland- schap – een uitstapje naar Marais Poitevin

Met bijna 100.000 ha is Marais Poitevin de op een na grootste vochtige biotoop van Frankrijk. Het door de mens aangelegde natuurparadijs vormt een uniek ecosysteem en geeft bezoekers een weergaloze ervaring.

In de middeleeuwen werd het amfibische landschap van de baai van Aiguillon in het westen tot de stad Niort in het oosten nog overspoeld door de Golfe des Pictons. Monniken lieten al enkele kanalen graven om het gebied droog te leggen. In de tijd van koning Hendrik IV werden Hollandse specialisten ingeschakeld, die het moeras met dijken in een polderlandschap veranderden.

Een avontuurlijke boottocht

Voor meer wetenswaardigheden over de geschiedenis, tradities en flora en fauna van het moerasgebied kun je terecht in **Coulon 1**, waar het Maison du Marais Poitevin een audiovisuele presentatie, de Maraisope, biedt. Coulon zelf ligt op de oever van de Sèvre Niortaise. Het dorp is een plaatje, met bruggetjes, kaden, steegjes en een romaans-gotische parochiekerk. Coulon is bovendien het belangrijkste beginpunt voor een boottocht door het 'groene Venetië'. Onderweg zie je muskusratten het water in plonzen, waterhoentjes wegstuiven en reigers kaarsrecht langs het water zitten. In de herfst, als er ochtendnevel boven het water hangt, is de tocht een griezellig-mooie ervaring.

Tussen kerken en koeien

Via Le Vanneau ga je met de auto of op de fiets verder naar **Arcais 2**. Ook vanuit de Grand Port van dit fraaie dorpje kun je een verkenningstocht door het moeras maken. In de wijk La Garenne nodigt het oude jaagpad uit tot een wandeling. Een paar kilometer zuidelijker krijg je in het **Parc Les Oiseaux du Marais Poitevin 3** bijna alle zeventig vogelsoorten van het moerasgebied te zien. In

Maillé 4 geeft het romaanse portaal van de Notre-Dame een indruk van de ouderdom van het dorp. Bij de kerk begint een wandelroute naar Île de la Chatte en de resten van een donjon.

Een bijzonder uitzicht

Een hoogtepunt is de **Abbaye de St-Pierre 5** in Maillezais. De van ver zichtbare ruïne is een stille getuige van de macht van de benedictijnen, die zich in de 11e eeuw op een van de eilanden vestigden. Tijdens de godsdienstoorlogen in de 16e eeuw werd de imposante abdij verwoest en na de Franse Revolutie werden de stenen als bouw materiaal gebruikt.

Een heel ander beeld geeft Marais Poitevin te zien in **Marans 6**. Het stadje ligt 10 km van de kust, maar is via een kanaal met La Rochelle verbonden. Daarom liggen hier veel zeiljachten. Vanaf de moderne toren met glas en aluminium die in 1988 op de dorpskerk is gezet, heb je een fantastisch uitzicht over Marais Poitevin.

▶ INFO

Alles over de Marais vind je op www.parc-marais-poitevin.fr.



Engelwortel ken je misschien als thee tegen buikpijn of als ingrediënt van de likeur Chartreuse. In de winkel van het **Maison du Marais Poitevin 1** wordt ook gekonfijte engelwortel verkocht als een oude specialiteit uit deze streek.



Door het moeras varen is een geweldige belevenis ... zolang het bootje niet omslaat.

O
OVERIGENS

Spannend wordt het als de gids met zijn houten stok in het slijk op de bodem van het kanaal port en dan zijn aansteker boven het wateroppervlak aansteekt. Hierop volgt een **steekvlam**: door het porren heeft hij methaangas vrijgemaakt dat de rottende bladeren op de bodem produceren.

INFO EN OPENINGSTIJDEN

Maison du Marais Poitevin 1: Pl. de la Coutume, www.maison-marais-poitevin.fr, apr.-juni, sept.-half nov. 10-13, 14-18, juli-aug. 10-13, 14-19.30 uur, € 7. Moerasrondleidingen.

Parc ornithologique Les Oiseaux du Marais Poitevin 3: St-Hilaire-la-Palud, Le Petit Buisson, www.oiseauxmaraispoitevin.com, eind mrt.-Pasen, half sept.-Allerheiligen di.-zo. 14.30-19, Pasen-half sept. dag. 10-19.30 uur, € 9,50. Ook avondtochten en bootverhuur.

Abbaye de St-Pierre 5: Maillezais, juni-aug. dag. 10-19, mrt.-mei, sept.-half nov. wo.-ma. 10-12.30, 14-18 uur, € 6, tot 18 jaar gratis.

ETEN EN DRINKEN

Le Central in Coulon **1**: 4, rue d'Autremont, tel. 05 49 35 90 20, www.hotel-lecentral-coulon.com, 2 pk € 88-108, formule € 19, menu € 22 (behalve

zo.), rest van het jaar menu € 33-48, zo.-avond en ma. gesl. Familiehôtel met vriendelijk ingerichte kamers. Het restaurant biedt verfijnde streekgerechten.

BOTEN EN KANO'S

Boottochten met commentaar, en **kanoverhuur** onder andere in Coulon, Arcais, St-Hilaire-la-Palud en Maillezais.



Uitneembare kaart: E 1 | Duur: met boottocht 1 dag

7

Oude spoorlijnromantiek – op de fiets door Entre-Deux-Mers

De Voie Verte 'Roger Lapébie', genoemd naar een wielervedende uit de jaren 30, volgt een voormalig spoortraject. Alleen fietsers, skaters en voetgangers mogen gebruikmaken van de 54 km lange asfaltweg van Bordeaux naar Sauveterre-de-Guyenne. Een mooie route!

Van de grote stad naar het platteland: het 'groene spoor' begint bij de Pont St-Jean in **Bordeaux 1**. Eerst fiets je 4 km stroomopwaarts langs de Garonne. De grote stad laat je geleidelijk achter je, terwijl het beeld bepaald wordt door villa's en vissershutten die op palen in het water staan. Vanaf **Latresne 2** buigt de goed gemarkeerde route in oostelijke richting naar het hart van Entre-Deux-Mers, dat zijn naam 'tussen twee zeeën' dankt aan de rivieren Garonne en Dordogne, die het gebied in de tang nemen.

Tot **Créon 3** volgt het licht stijgende pad de dichtbegroeide Vallée de la Pimpine. Het dorp is het eerste van enkele vestingdorpen langs de route. Deze nederzettingen werden in de middeleeuwen volgens een vast stramien gebouwd: het centrale plein wordt omringd door arcaden met daarboven woonhuizen. De markt op woensdag is een happening voor heel Entre-Deux-Mers.

Merkwaardige fantasiewezens

Ten oosten van Créon rijd je door een 400 m lange tunnel en dan door velden, bossen en wijngaarden naar de **Abbaye de La Sauve-Majeure 4**, die op 1 km van het pad op een heuvel troont. Het klimmetje is de moeite waard. Slangachtige wezens en betoverende vrouwenfiguren bevolken de zuilen van de abdijkerk uit 1079. In het koor hangen gebeeldhouwde druiventrossen. Ook als ruïne is het een fantastisch bouwwerk.

Het vroegere station van **Espiet 5** herbergt nu Restaurant de la Gare. Er slingeren helmen en zadelstasjes rond, kinderen klauteren uit aanhangers.



Het begin van een mooie dag.

Op het terras schuiven de eigenaars Loic en Frédéric tafeltjes bij elkaar voor groepen fietsers die voor de lunch hebben gereserveerd. In de schaduw van notenbomen staan ligstoelen. In de zaal fonkelt rosé in de glazen – jawel, *la vie est belle*.

Zacht gloeiend omhoog en omlaag

Nu weer verder. Steeds weer zie je een romaanse kerktoeren die je verleiden de route te verlaten, zoals in **St-Brice 6**, waar je een 3,5 km lange omweg naar **Castelviel 7** kunt maken. De romaanse dorpskerk heeft een prachtig portaal en kostbare kapitelen. Het laatste deel van de route voert grotendeels door wijngaarden naar **Sauveterre-de-Guyenne 8**. Dit fraaie vestingdorp uit 1281 is vrijwel intact gebleven met vier stadspoorten en een centraal plein met arcaden. Op dinsdag wordt er een levendige markt gehouden.

INFO EN OPENINGSTIJDEN

Abbaye de la Sauve-Majeure 4: La Sauve, www.abbaye-la-sauve-majeure.fr, juni-sept. dag. 10-13.15, 14-18, okt.-mei di.-zo. 10.30-13, 14-17.30 uur, € 6.

FIETSVERHUUR

Esprit Cycles 1: 27, rue Docteur Charles Nancel Ménard, tel. 05 56 58 78 34, www.espritscyclesbordeaux.com, € 15 per dag, € 20 per weekend, € 70 per week.

ETEN EN DRINKEN

Aan het met arcaden omzoomde centrale plein van Sauveterre-de-Guyenne ligt **Bar des Arcades 8**, waar op het schaduwrijke terras regionale gerechten worden gereserveerd (23, place de la République, tel. 05 56 71 50 21, dag. 8-22 uur, dagschotel ongeveer € 12).

W
WIJN

Fietsen maakt dorstig. In een bijgebouw van de abdij biedt **Maison des Vins de l'Entre-Deux-Mers 4** als aanvulling op het water een flinke keus aan streekwijnen, met fruitige rosés, frisse witte wijnen en heldere rode wijnen (juni-sept. ma.-za. 10-12.30, 14-17.30, okt.-mei ma.-vr. 10-12, 14-17 uur).



Uitneembare kaart: E-G 9/10 | **Duur:** 54 km, lichte fietstocht | **Informatie:** www.voiesvertes.com