

# LA VIE SUR LA DUNE

## SERVICES – INFORMATIONS & ACTIVITES AUX MAISONS MARINES D'HUCHET

Déroulement de la journée et horaires	<b>2</b>	Activités à Huchet	<b>7</b>
Repas & Menus	<b>3</b>	Surf	<b>8</b>
Boissons et Vins	<b>5</b>	Yoga & Massages	<b>10</b>

# LA JOURNEE ET LES HEURES DE SERVICE

A Huchet, la journée se déroule paisiblement, au rythme du soleil et de la nature.

**Le Petit Déjeuner « Brunch »** est servi exclusivement à la Salle à Manger entre 8h30 et 11h00.

Un panier **pique-nique léger** comprenant un sandwich, des fruits et une bouteille d'eau vous attend à la cuisine à partir de 12h00.

**Le 5 O'clock Tea** est servi sur la terrasse de la « grande maison », sur votre terrasse ou bien dans le Salon de la Forêt, entre 16h00 et 18h00.

**Le Dîner**, qui débute par l'apéritif sur la terrasse ou dans le Salon de la Forêt et se poursuit par le dîner servi dans la Salle à Manger exclusivement, est servi à partir de 19h00. Afin de respecter le travail de nos équipes, il ne peut être servi après 21h30.

**Si vous souhaitez continuer** cette agréable soirée après 22h00, le thé ou le café vous seront servis sur la terrasse de votre Logis.

En cas de petite soif **pendant la nuit**, un minibar contenant eau minérale, jus de fruits, soda et bière, ainsi qu'une bouilloire sont à votre disposition dans votre Logis.

# LA CUISINE MARINE ET LES MENUS

La Cuisine à Huchet est d'inspiration naturelle et familiale : **une « cuisine de vacances »** faisant honneur aux viandes et aux poissons du Golfe de Gascogne, simplement grillés ou rôtis.

Chaque matin, au petit déjeuner, le Chef vous propose le menu du soir, pour lequel vous serez invité à choisir une entrée, un plat et un dessert, parmi deux choix.

Voici un exemple des Menus et des Collations servis aux Maisons Marines.

## **PETIT-DEJEUNER « BRUNCH »**

Orange ou Pamplemousse Pressé

Choix de Thés, Café et Chocolat Chaud

Tomme des Pyrénées ou Fromages Affinés

Jambon de Paris ou Jambon de Pays

Croissant ou « Chocolatine » Pur Beurre, Baguette et Pain de Campagne Grillé

Œufs « minute » : coque, sur le plat, brouillés ou omelette

Fruits de Saison



## **PANIER PIQUE-NIQUE LEGER**

Sandwich jambon de Paris et Comté

Fruits de Saison

Eau Minérale

## 5 O'CLOCK

Choix de Thés, Tisanes, Jus de Fruit Alain Millat ou Soda

Gâteau de Grand-Mère du jour



## DINER CUISINE MARINE®

Apéritif au Champagne Billecart Salmon

Olives Picholines, Saucisse Sèche des Aldudes et « croûtons » du Jour



Grosses Asperges Blanches des Landes, Sauce Aigrette aux Herbes

**ou**

Tartare de Bar de Ligne à la Citronnelle



La Belle Côte de Bœuf Grillée au Barbecue,  
Pommes de Terre à la Cendre

**ou**

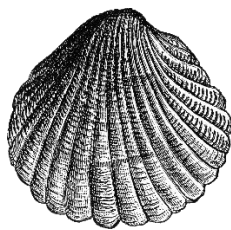
Le Turbot de la Criée de Saint-Jean sur la Braise,  
Légumes d'Eté au Grill



Soufflé au Chocolat

**ou**

L'Ananas Rôti



## LA CARTE DES VINS

### **VINS BLANCS\***

#### **Vins des Vignobles de la Famille Guérard - Tursan**

Château de Bachen 2015

Baron de Bachen 2013



Graves (Bordeaux)

Clos Floridène 2012



Saint Romain (Bourgogne)

Domaine Alain Gras 2015

### **VINS ROSES\***

#### **Vins des Vignobles de la Famille Guérard**

Vin de Pays des Terroirs Landais

Rosa la Rose 2016 (1/2 bouteille)

‘‘La Dune’’ 2018

Rosa la Rose 2017

## **VINS ROUGES\***

### **Vins des Vignobles de la Famille Guérard**

‘‘Rouge’’ de Bachen 2016

Barocco 2011



Pomerol

Château de Sales 2010



Cadillac Côtes de Bordeaux

Château Carignan ‘‘Prima’’ 2015



Puisseguin Saint-Emilion

Château Clarisse 2012



Montagne-Saint-Emilion

Vieux Château Saint-André 2012

Vieux Château Saint-André 2012 (1/2 bouteille)



Languedoc

Domaine Avela ‘‘Théodore’’ 2009



Roussillon

Côtes Catalanes

Domaine Lafage 2015

## **CHAMPAGNES**

Champagne Billecart Salmon Brut,  
Cuvée Michel Guérard

*\* Les millésimes servis sur place pourront être différents*

# LES ACTIVITES SUR LA DUNE

Lecture, baignades et sieste sont les activités reines de la Beach House.

## **LECTURE ET JEUX DE SOCIETE**

La Presse quotidienne vous sera proposée chaque matin (à réserver le soir avant de partir vous coucher). Une sélection de livres et de jeux de société sont à votre disposition dans votre logis ou sur simple demande auprès des Gouvernantes.

## **PETANQUE**

Un jeu de pétanque est à votre disposition sur demande auprès des gouvernantes.

## **BAIGNADES**

Quel plaisir de sauter dans les doux rouleaux de l'Atlantique. Une longue plage sauvage vous attend au bout du jardin. Cette plage n'est pas surveillée, et la mer peut être parfois dangereuse, même pour les plus aguerris (les célèbres baïnes du Sud Ouest). Pour bénéficier d'une plage surveillée en saison (juillet-août), suivez le littoral sur 500 mètres pour accéder à la très belle plage de La Lette Blanche. Pour la baignade des plus petits, 2 plages aménagées sur le Lac de Léon sont accessibles à quelques kilomètres.

## **VELO**

Un vélo vous est gracieusement prêté pendant votre séjour. **Merci de le préciser lors de votre réservation.**

De nombreuses et magnifiques pistes cyclables sillonnent les environs, idéales pour une balade avec pique-nique en famille.

Depuis votre Logis, vous pourrez rejoindre facilement l'une de ces pistes et avaler les kilomètres sous les pins ou bien faire juste un petit tour.

[Téléchargez ici la carte des pistes cyclables des alentours](#)

## **RANDONNEE OU RUNNING EN RESERVE NATURELLE**

Les Maisons Marines se trouvent au cœur de la Réserve Naturelle du Courant d'Huchet. Milieu naturel protégé depuis 1981, la réserve offre quelques jolis sentiers de randonnée pédestre que vous rejoignez facilement depuis la villa. Notre préféré ? le sentier du Pas du Loup.

[Téléchargez ici la carte de la Réserve Naturelle et des Sentiers](#)

# LE SURF

**Laurent DULON** dit « Pilule » a fait il y a déjà 35 ans ses premières armes de surfeur sur les plages landaises.

Membre de l'équipe de France Espoirs et Juniors de surf au milieu des années 80-90, « Pilule » fait aussi partie de la première génération de surfeurs à avoir « chevauché » la fameuse vague géante de BELHARRA (Pays Basque) en compagnie de pionniers comme Peyo LIZARRAZU ou Fred BASSE...

Il a aussi fait partie pendant une dizaine d'années de **la « water patrol » qui assure la sécurité des surfeurs Pro** du QUIKSILVER PRO FRANCE pendant la compétition.

**Enseignant le surf depuis maintenant 25 ans et titulaire de divers Brevets d'État d'Éducateur Sportif** (Natation, Métiers de la forme et bien entendu Surf), Laurent vous fera profiter en toute sécurité de son expérience de l'océan et de sa passion dévorante pour cette activité phare de notre région qu'est le surf.

## BON A SAVOIR :

- **Pour l'ensemble de ces prestations, le matériel Quiksilver de grande qualité est fourni** (combinaison, lycra et planche).
- **Les cours ont lieu sur place**, Laurent vient à Huchet avec son van.
- Laurent parle **français, anglais et espagnol**.
- Natif de Vieux Boucau (à quelques kilomètres d'Huchet), Laurent connaît sa région sur le bout des doigts et saura **vous recommander ses expériences préférées** de nos Landes du Sud.

## COURS 2 HEURES

D'une durée totale de 2 heures, dont 1h30 dans l'eau. Cette leçon est destinée aux débutants ou faux débutants, ainsi qu'aux niveaux intermédiaires. Votre professeur s'adaptera au niveau de chacun avec bienveillance et compétence.

Si vous êtes débutant, Laurent vous enseignera les rudiments pour réussir vos premiers « take off » et vous accompagnera dans vos premières vagues.

Si votre niveau est intermédiaire ou avancé, vous pourrez faire progresser votre pratique grâce à ses conseils personnalisés, nourris d'une grande expérience.

## Tarif :

- 1 Personne : 150 euros
- 2 Personnes : 270 euros
- 3 Personnes : 320 euros
- 4 Personnes : 400 euros

## CONDITIONS DE RESERVATION ET D'ANNULATION

La météo et l'heure des marées ont une grande influence sur la programmation des cours de surf. Les rendez-vous devront être arrêtés la semaine précédant votre



arrivée, directement avec Brian. A cet effet, vos coordonnées seront transmises à Laurent qui prendra contact avec vous.

Les Cours de Surf peuvent être réservés jusqu'à 72 heures avant votre arrivée, selon les disponibilités du moniteur. Pour les séjours d'été, nous vous recommandons vivement de **réserver plusieurs semaines à l'avance**.

**Les prestations réservées seront ajoutées à votre facture globale**, réglée avant votre arrivée. **Toute annulation à moins de 72 heures avant votre arrivée ou pendant votre séjour donnera lieu à facturation de la prestation et ne donnera lieu à aucun remboursement.**

# LE YOGA & LES MASSAGES \*

Mia, ancienne danseuse professionnelle, formée à la sophrologie et au yoga, propose des cours de yoga privés et des massages non thérapeutiques, réalisés aux Maisons Marines sur une Table-Futon.

## YOGA

### **HATHA YOGA**

Le Hatha est la pratique la plus « classique », idéal pour débiter cette discipline. Les asanas (postures) sont pratiquées relativement lentement tandis qu'une attention particulière est portée à la qualité de la posture et à la respiration.

### **VINYASA YOGA**

C'est un yoga dynamique, plus « sportif » et rapide que le Hatha, qui fait appel aux muscles du gainage. Les asanas s'enchaînent sous forme de sessions « chorégraphiés ». La dépense énergétique est plus élevée. Le Vinyasa est la plus « libre et fun » des pratiques.

### **ASHTANGA YOGA**

C'est un yoga dynamique, sportif, qui fait fortement appel aux muscles. C'est un yoga athlétique et qui développe force et endurance.

Le matériel est mis à disposition par la professeure.

### **Tarif :**

- 68 € par personne pour 1h00 de cours

# MASSAGES \*

Tous les massages sont réalisés avec une huile végétale **biologique**

## **CALIFORNIEN**

Imaginé dans les années 70 aux Etats Unis, c'est le massage le plus doux, enchaînant effleurages légers et enveloppants pour favoriser une détente complète du corps et de l'esprit.

## **AYURVEDIQUE**

A la fois tonifiant et apaisant, il se fonde sur la circulation de l'énergie vitale. Il stimule le cerveau et le système digestif, tout en redonnant à la peau sa douceur et son élasticité, grâce aux propriétés nutritives de l'huile de sésame.

## **BALINAIS**

Massage utilisant des mouvements de pétrissages et de pressions sur les méridiens, il est complété des étirements doux, agrémentés de légères percussions. Il s'agit d'une solution combinant la douceur et la tonicité, pour une détente optimale teintée d'effets dynamisants.

## **FUSION**

Fusion des deux techniques ayurvédique et balinaise, ce massage qui puise dans trois éléments - l'eau, l'air et le feu - allie pétrissage, pressions, effleurage et percussions. Il combine la douceur, le tonus, l'énergie et la relaxation.

## **ORIENTAL**

Agissant sur les muscles et les terminaisons nerveuses, les mouvements appliqués alternent les glissements avec pression, les pétrissages, les tapotements et les effleurements. Il est sans conteste un massage de bien-être soulageant les tensions musculaire et favorisant le drainage de l'organisme.

### **Tarif :**

- 80 € pour un massage de 60 minutes

\* Les massages dispensés par Mia ne sont pas des actes thérapeutiques et ont le bien-être et la relaxation pour seul objectif.

## **CONDITIONS DE RESERVATION ET D'ANNULATION**

Les Cours de Yoga et les Massages peuvent être réservés jusqu'à 72 heures avant votre arrivée, selon les disponibilités de la praticienne. Pour les séjours d'été, nous vous recommandons vivement de réserver une à deux semaines à l'avance.

Les prestations réservées seront ajoutées à votre facture globale, réglée avant votre arrivée. **Toute annulation à moins de 72 heures avant votre arrivée ou pendant votre**

**séjour donnera lieu à facturation de la prestation et ne donnera lieu à aucun remboursement.**

Si vous souhaitez réserver d'autres prestations, cela est possible aux mêmes conditions et le règlement s'effectuera directement auprès de Mia (espèces ou chèque).