

Le mot des propriétaires



l'Escale Sud Gironde
GÎTES

Bonjour et bienvenue à l'Escale Sud Gironde, notre petit coin de paradis !

Dès notre première visite, nous avons été conquis par cette propriété, en quête de tranquillité absolue et d'espaces verts. Après quelques travaux réalisés par Franck, notre projet a vu le jour en avril 2019.

Depuis mars 2020, nos hébergements Bâbord et Tribord sont classés ** Meublés de Tourisme, une reconnaissance de notre sérieux et de notre engagement à offrir une expérience toujours satisfaisante à nos voyageurs. En juillet 2021, nous avons inauguré notre espace bien-être, avec un spa et un sauna, et avons ajouté des services tels que des massages et un service traiteur. Votre satisfaction reste notre priorité !

Grande nouveauté en octobre 2024 : un deuxième espace spa a été aménagé dans une cabane en bois cosy, à quelques pas du logement Bâbord.

Nous vous souhaitons un excellent séjour chez nous ! Pour information, nous favorisons les réservations directes, vous offrant ainsi des tarifs plus avantageux que sur les plateformes (OTAs) telles que Booking et Airbnb, qui appliquent des commissions.

Une petite précision concernant ces plateformes : elles vous invitent à évaluer votre séjour après votre départ. Souvent, une note de 4/5 semble convenable puisque rien n'est jamais parfait, mais pour Airbnb, une note inférieure à 4,8/5 affecte notre statut de Superhost.

Il en est de même pour Booking, vous attribuez une note globale sur dix qui apparaîtra sur notre annonce et vous attribuez ensuite une note sur différents domaines..., nous estimons qu'il est important de vous en faire part avant que vous nous laissiez une évaluation !

Notre site internet www.lescalesudgironde.com

Notre page Facebook

<https://www.facebook.com/lescalesudgironde>

Notre page Instagram

<https://www.instagram.com/lescalesudgironde>

Pour suivre notre actualité, n'hésitez pas à vous abonner, liker et partager.

Vous êtes notre meilleure publicité !

Merci à vous.

Sommaire

Se rendre au logement.....	3
Plan d'accès.....	3
Transports.....	4
Où se garer.....	5
L'arrivée dans le logement	6
Les clés.....	6
Heure d'arrivée et de départ	6
L'état des lieux d'entrée et de sortie.....	6
Le ménage	6
La vie dans le logement	7
Plan du logement	7
Liste des équipements du logement	8
Equipements en option	10
Environnement	11
Utilisation des équipements	11
Radiateur studio.....	12
Plaque induction	12
Respect de l'environnement	12
Sèche-serviettes	12
Télévision.....	13
DéTECTeur de fumée	13
Hotte aspirante.....	14
Grille-pain	14
Ventilateur.....	14
Code WiFi	15
RÈgles de vie	15
Pool house	15
Spa-sauna	17
Informations pratiques	20
Petit-déjeuner.....	21
Où faire ses courses	21
Où se faire soigner (médecin, pharmacies).....	22
Autres services.....	22
Numéros utiles	24
Informations utiles	24
Lieux à visiter	24
Où se restaurer et sortir	25
Massage bien-être « tao », pour un véritable soin	29
Pour de superbes sorties vélo avec GPS programmé.....	30
Shooting photos avec une professionnelle	32

Se rendre au logement

Plan d'accès

Localisation avec Bordeaux



Localisation avec Bazas



Adresse du logement :
L'Escale Sud Gironde
8 Tucau
33730 POMPEJAC

✓ En voiture :

- ✓ Accès autoroute de Toulouse : A62
 - ✓ Prendre A65 direction Mont de Marsan
 - ✓ Prendre la sortie 1 direction Bazas
 - ✓ Puis Captieux
 - ✓ Prendre à droite direction Préchac/Château de Cazeneuve
 - ✓ Continuer sur 6 kilomètres, suivre Pompéjac quand c'est indiqué
 - ✓ En arrivant à Pompéjac, première à gauche direction Marimbault, puis tout droit
 - ✓ On se trouve à 600 mètres sur la gauche, trois portes de garage, portail gris.
- ✓ Accès autoroute de Bordeaux : A62
 - ✓ Prendre la sortie 1 direction Bazas
 - ✓ Puis Captieux
 - ✓ Prendre à droite direction Préchac/Château de Cazeneuve
 - ✓ Continuer sur 6 kilomètres, suivre Pompéjac quand c'est indiqué
 - ✓ En arrivant à Pompéjac, première à gauche direction Marimbault, puis tout droit
 - ✓ On se trouve à 600 mètres sur la gauche, trois portes de garage, portail gris.
- ✓ Accès autoroute de Pau : A65
 - ✓ Sortir à la sortie 1 direction Bazas
 - ✓ Puis Captieux
 - ✓ Prendre à droite direction Préchac/Château de Cazeneuve
 - ✓ Continuer sur 6 kilomètres, suivre Pompéjac quand c'est indiqué
 - ✓ En arrivant à Pompéjac, première à gauche direction Marimbault, puis tout droit
 - ✓ On se trouve à 600 mètres sur la gauche, trois portes de garage, portail gris.
- ✓ De Bazas, suivre direction Préchac puis Pompéjac.
- ✓ De Langon, direction Uzeste/ Préchac puis Pompéjac
- ✓ De Bernos Beaulac, direction Préchac puis Pompéjac
- ✓ De Saint-Symphorien, direction Villandraut, Préchac puis Pompéjac.

- ✓ En train ou en bus :
 - ✓ Accès via la gare de Langon
- ✓ En avion :
 - ✓ Via aéroport de Bordeaux Mérignac

 Où se garer :

- ✓ Trois places de parking privées sont disponibles devant la propriété.
Route empruntée uniquement par les habitants aux alentours donc très tranquille.
- ✓ Avec un supplément, possibilité de se garer dans la cour intérieure si vous y tenez. Une télécommande vous sera prêtée pour l'ouverture du portail, télécommande à remettre lors de votre départ.
- ✓ Nous vous demandons de ne pas vous garer le long de la route, celle-ci est étroite et des bus scolaires y circulent.

Wallbox Recharge voiture électrique :

Deux forfaits recharges possibles (tarifs nous contacter) :

- ✓ De 23h00 à 6h00
- ✓ De 20h00 à 8h00

L'arrivée dans le logement



Les clés :

Les codes vous seront communiqués à votre arrivée. Nous sommes systématiquement sur place pour vous accueillir et faire une petite visite guidée des lieux.

Pour fermer la porte à clé, il suffit de lever la poignée et de tourner la clé dans la serrure en même temps.

Nous vous conseillons de laisser la clé dans la boîte à clé lorsque vous quittez le logement durant votre séjour afin d'éviter toute perte.



Heure d'arrivée et de départ :

Concernant les horaires, nous demandons une arrivée à partir de 16h00 et un départ AU PLUS TARD à 11h00 afin de nous permettre de préparer le logement pour les prochains voyageurs.



L'état des lieux d'entrée et de sortie :

Nous ne faisons pas d'état des lieux pour le moment ni ne prenons de caution. Nous fonctionnons dans un climat de confiance. Nous réalisons un inventaire avant votre arrivée et après votre départ. Nous vous demandons de nous signaler toute incohérence et les dysfonctionnements que vous pourriez rencontrer lors de votre séjour. A votre départ, merci de baisser le chauffage autour de 15 ° et de passer à l'accueil pour déposer les clés en main propre.



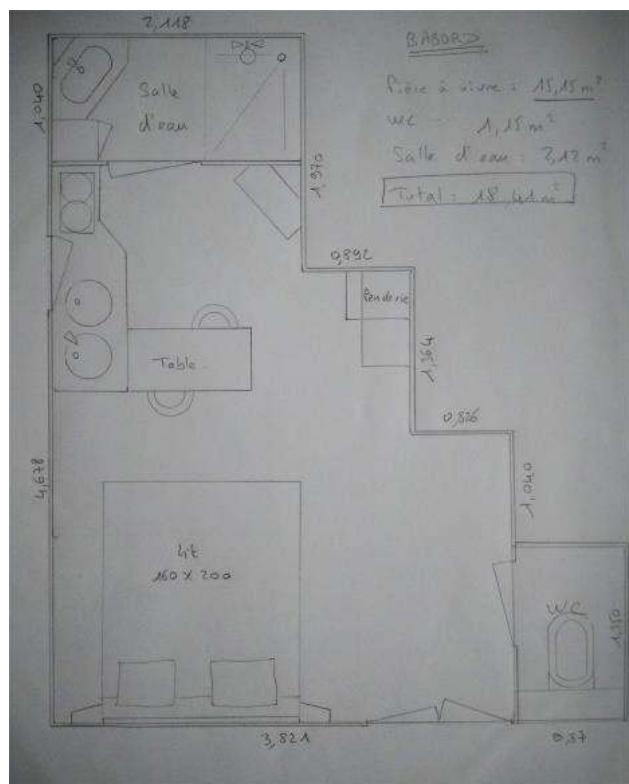
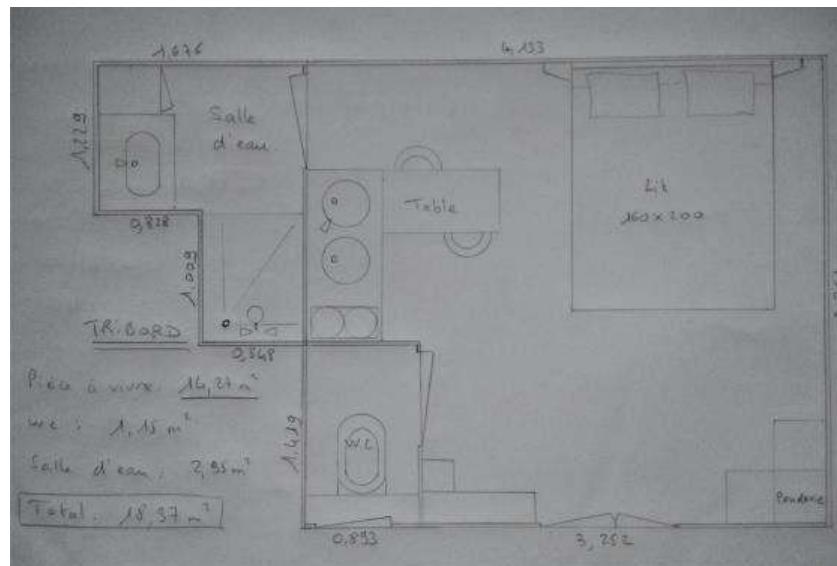
Le ménage :

Les frais de ménage ne sont pas facturés. Là encore nous misons sur la confiance et comptons sur vous pour nous laisser un logement décent. Pensez notamment à LAVER la vaisselle correctement et à la RANGER à l'emplacement initial. Vous pouvez également si vous le souhaitez rassembler le linge utilisé et sortir vos poubelles. Un local se trouve à l'entrée de la propriété à droite en rentrant avec la possibilité de faire le tri.

Le linge de maison est fourni et le lit est fait à votre arrivée.

La vie dans le logement

Plan du logement :



Liste des équipements :

Cuisine :

- ✓ Quatre fourchettes
- ✓ Quatre couteaux
- ✓ Quatre petites cuillères
- ✓ Quatre grandes cuillères
- ✓ Quatre petites assiettes
- ✓ Quatre grandes assiettes
- ✓ Quatre ramequins
- ✓ Deux mugs
- ✓ Deux tasses
- ✓ Quatre verres
- ✓ Deux verres à vin
- ✓ Deux flûtes
- ✓ Boîtes plastiques
- ✓ Torchon
- ✓ Passoire
- ✓ Deux casseroles
- ✓ Poêle
- ✓ Sauteuse + couvercle
- ✓ Faitout + couvercle
- ✓ Essoreuse à salade
- ✓ Deux saladiers métal
- ✓ Râpe
- ✓ Presse-agrumes
- ✓ Panières (Tribord)
- ✓ Flacon huile/vinaigre
- ✓ Poivrière
- ✓ Salière
- ✓ Moule à tarte
- ✓ Plat à tarte
- ✓ Plat de service
- ✓ Boîte à sel
- ✓ Boîte à infusion
- ✓ Deux bols
- ✓ Epluche-légumes
- ✓ Tire-bouchon
- ✓ Couteau
- ✓ Couteau à pain
- ✓ Louche
- ✓ Ecumoire
- ✓ Boîte métal chocolat
- ✓ Boîte métal café
- ✓ Boîte métal sucre
- ✓ Grille-pain
- ✓ Cafetière
- ✓ Bouilloire
- ✓ Micro-ondes
- ✓ Cloche micro-ondes
- ✓ Saladier blanc micro-ondes
- ✓ Carafe
- ✓ Deux plateaux
- ✓ Boîte à pain
- ✓ Boîte à brioche
- ✓ Trois pots confiture
- ✓ Porte savon cuisine
- ✓ Distributeur produit vaisselle
- ✓ Porte essuie-tout
- ✓ Dessous de plat
- ✓ Planche bois sur évier
- ✓ Panier métal évier
- ✓ Poubelle
- ✓ Deux chaises bar

Chambre :

- ✓ Cinq cintres
- ✓ Deux appliques pinces Tribord
- ✓ Télécommande télévision
- ✓ Télécommande décodeur
- ✓ Télécommande ventilateur
- ✓ Un écran plat
- ✓ Un décodeur
- ✓ Cadre cinq vues
- ✓ Cagette bois + livres
- ✓ Une couette
- ✓ Quatre oreillers
- ✓ Quatre coussins
- ✓ Un drap housse
- ✓ Une alèse
- ✓ Quatre protèges-oreillers
- ✓ Un paillasson

WC :

- ✓ Support brosse + papier toilette
- ✓ Cagette produits d'entretien

Salle de bain :

- ✓ Serviettes
- ✓ Drap de bain
- ✓ Gant de toilette
- ✓ Tapis de bain
- ✓ Serviteur
- ✓ Seau
- ✓ Balai
- ✓ Balai à franges
- ✓ Pelle + balayette
- ✓ Raclette
- ✓ Distributeur savon
- ✓ Sèche-cheveux
- ✓ Prise universelle
- ✓ Fer à repasser
- ✓ Table à repasser

 Equipements en plus sur demande :

- ✓ Guides touristiques :

Nous avons à votre disposition également des ouvrages sur la région, n'hésitez pas à nous les demander.

 Pour toujours vous garantir le meilleur prix :

Afin de toujours vous garantir le meilleur rapport qualité/prix nous vous demandons de respecter des règles simples de consommation raisonnée. Des panneaux solaires sur le toit produisent une partie de l'électricité utilisée par la maison.

Chauffage :

- ✓ En hiver il est nécessaire au confort mais il est raisonnable
- ✓ 1°C de moins, c'est presque 10% d'économies d'énergie
- ✓ Ne pas chauffer lorsqu'il n'y a personne dans le logement
- ✓ Ne pas laisser les fenêtres ouvertes lorsque le radiateur fonctionne.

Eau :

- ✓ Un ballon de 300 litres produit l'eau chaude pour l'ensemble de la maison, largement suffisant pour une consommation raisonnée. La maison étant grande, l'eau chaude met un peu de temps à arriver ☺ pas d'inquiétude !



Utilisation des équipements :

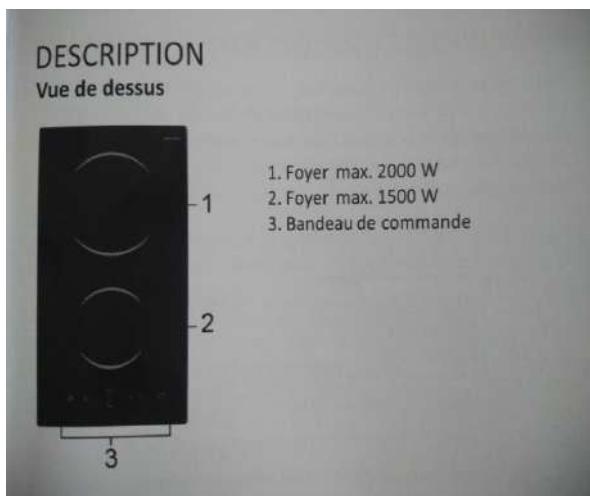
- ✓ Radiateur studio :



Il est équipé de touches tactiles.

Positionnez votre doigt sur l'ou sur pour monter ou descendre la température. Le radiateur est programmé pour descendre de deux degrés lors de votre absence du logement

- ✓ Plaque induction :



Les boutons du bandeau sont tactiles, inutile d'appuyer fortement dessus.

Mise en marche :

Appuyer sur le bouton « marche »(1)

Sélectionner la plaque que vous souhaitez utiliser (3)

Régler la puissance de cuisson (2)

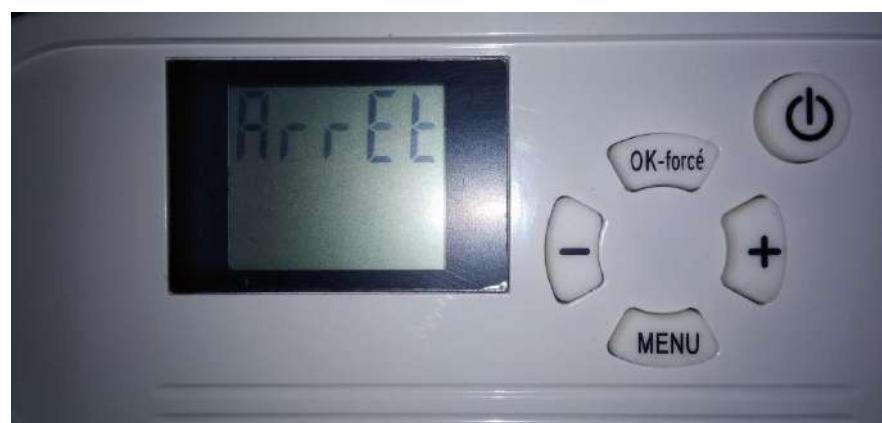
Pour éteindre :

Sélectionner la plaque à éteindre (3)

Descendre la puissance jusqu'à « 0 » avec les touches (2)

La touche de verrouillage (5) bloque toutes les touches sauf le « marche/arrêt », et « lo » clignote sur l'écran de la minuterie. Pour enlever le verrouillage, allumer la plaque de cuisson et appuyer sur la touche de verrouillage pendant deux secondes, « lo » disparaît.

- ✓ Sèche-serviettes Tribord :



Appuyer sur le bouton marche en haut à droite. Puis sur « ok forcé » pendant trois secondes, « souff » s'affiche puis le radiateur se met en route avec la soufflerie à la température maximum pendant un quart d'heure, à l'issue il se remet à la température réglée. Inutile d'augmenter la température ça ne chauffe pas plus vite !

- ✓ Sèche-serviettes Bâbord :



Il suffit de mettre le bouton sur « on ». Vous avez un bouton pour régler la température souhaitée, et le bouton à gauche qui permet de booster la montée en température sur une durée que vous programmez vous-même. La montée en température est très rapide, il est donc inutile de laisser le radiateur allumé trop longtemps.

✓ Mise en marche de la télévision :



- ✓ Télévision sur réception satellite avec décodeur Fransat intégré.
- ✓ En principe, appuyer sur la chaîne souhaitée, le voyant rouge s'éteind, attendre que le décodeur s'initialise (temps assez long). Si affichage « chaînes non installées » appuyer sur « source », sélectionner « tv satellite », puis « Fransat ». Vous avez accès à toutes les chaînes.

✓ Détecteur de fumée :

La pièce étant petite, le détecteur peut se mettre en route lors de l'utilisation du grille-pain si fumée ou lors de l'utilisation des plaques inductions. Si tel est le cas, aérer la pièce, Le détecteur s'éteint rapidement.

Vous pouvez vous aider du ventilateur si besoin.

Pensez à utiliser la hotte durant la cuisson.

Merci de ne pas démonter le détecteur pour enlever la pile, s'il sonne c'est qu'il y a de la fumée...il ne fait que son travail ☺ !

✓ Hotte aspirante :

Un bouton pour l'éclairage et trois vitesses d'aspiration.

✓ Grille-pain :



Quand vous baissez le levier d'enclenchement en mettant votre pain à griller, la touche du milieu s'allume en rouge. En appuyant sur cette touche vous faites stopper le grille-pain, le levier va remonter.

✓ Ventilateur :



Trois vitesses de rotation de 1 à 3, 0 étant l'arrêt.

La lampe du ventilateur permet une lumière plus douce que celle des spots du plafond.

- ✓ Vous bénéficiez d'un accès Wifi gratuit. La Gironde n'est pas forcément la mieux placée concernant la qualité du réseau, nous avons fait l'acquisition d'un amplificateur afin d'optimiser au maximum le réseau existant, sans pouvoir faire plus !

Nous vous rappelons le code Wifi :

BabordTribord2019#

En cas d'impossibilité de téléphoner ou d'envoyer des sms nous vous conseillons d'utiliser l'application WhatsApp qui elle fonctionne correctement ou de passer par la fonctionnalité « tchat » dans l'application « messages » de votre téléphone.



Règles de vie :



Fumeurs :

Le logement ainsi que la propriété (pour des raisons de sécurité) sont non-fumeurs.



Autres règles de vie :

- ✓ Vous disposez d'une terrasse privative devant votre logement, vous avez également accès à l'ensemble de la propriété qui se situe derrière la propriété : espaces verts, table de pique-nique, banc...
- ✓ Simplement le respect des voisins (studio à côté) et de la propriété la plus proche.
- ✓ Pas de fêtes
- ✓ Nous vous rappelons que l'entrée de personnes **extérieures** n'est pas autorisée dans la propriété et le logement **sans notre accord préalable**.

Pool house :

Le pool house a été relooké et ré-aménagé en 2021. C'est un espace commun aux deux gîtes et aux propriétaires. Nous vous demandons donc à tous de maintenir ce lieu propre et rangé pour le confort de chacun.

La piscine est en général à une température agréable à partir du mois de mai jusqu'en fin septembre. Elle est uniquement chauffée grâce au dôme qui la recouvre.

L'accès à la piscine est autorisé 24h00/24h00. Nous sommes souples sur les horaires à partir du moment où les consignes sont respectées...baignade dans le calme en cas d'horaire tardif et remettre la bâche à bulles car c'est elle qui maintient la température de l'eau.

Les serviettes de piscine ne sont pas fournies et il est interdit d'utiliser les serviettes de toilette. Il faut impérativement apporter les vôtres.

Vous avez la possibilité d'ouvrir les portes du fond si besoin il est par contre interdit de toucher les panneaux du dôme qui sont fragiles et qui ne sont manipulés que par les propriétaires.

Le tapis de course et le vélo elliptique sont à votre disposition toute l'année ainsi que le babyfoot.

Depuis le nouvel aménagement nous avons ajouté des jeux de société, livres et la documentation touristique se trouve à cet endroit.

A disposition également une plancha, un four et une cafetière Nespresso.

Nous avons également mis à disposition un lave-linge qui simplifiera la gestion du linge durant les séjours d'une semaine.

Pour ces deux services (cafetière Nespresso et lave-linge) nous avons opté pour une relation de confiance (pas de facturation), nous vous demandons donc une participation à déposer dans la tirelire (la vache pour un clin d'oeil au bœuf bazadais de renom national ☺). Vous trouverez sur place des capsules pour le café, des infusions et la lessive à utiliser impérativement lors de l'utilisation du lave-linge, fausse septique oblige.

Une participation pour le lave-linge est demandée. Si vous préférez vous avez une laverie sur Bazas. L'étendoir se trouve à côté de la cabane en bois au fond du parc.

Concernant les capsules de café nous demandons une participation financière le but étant que ce service s'autofinance (capsules + machine).

Il est strictement interdit de laver le linge de maison que ce soit les serviettes de toilette ou les draps. Merci.

Concernant la plancha, pensez à utiliser la hotte systématiquement pour éviter les odeurs persistantes. Après cuisson il suffit simplement de verser un peu d'eau dessus, les résidus partiront facilement. Ne pas oublier de vider et de nettoyer le récupérateur qui se trouve devant.

Vous avez également à disposition de la vaisselle, à laver et ranger après utilisation. Il est demandé de ne pas emporter cette vaisselle dans les gîtes et vice versa pour simplifier l'état des lieux (les couverts sont tous différents entre chaque gîte et le pool house et donc facilement repérables).

Concernant les appareils de sport quelques règles...

Concernant **le vélo elliptique**, il est prêt à l'utilisation.

Bien se tenir aux poignées pour mettre les pieds sur les pédales.

Les poignées fixes permettent de connaître son rythme cardiaque.

Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide des boutons + et -

Ne pas utiliser la fonction « coolaire fan »

Concernant **le tapis de course**, le mettre en service avec l'interrupteur devant en bas à droite à côté du raccordement électrique.

Accrocher la pince jaune à votre t-shirt ou votre short (sécurité permettant l'arrêt du tapis de course en cas de détection de chute)

Appuyer sur « start/stop », décompte puis le tapis commence à avancer, se tenir aux poignées pour commencer.

Augmenter la vitesse à l'aide des boutons +/- « speed » (je déconseille les touches direct 4/8/12/16 sans une bonne connaissance de cet accessoire de fitness).

Vous pouvez accentuer l'effort en inclinant le tapis avec les touches +/- « inclin »

La touche « mode » permet de changer l'affichage

Attention l'usage du tapis de course peut-être dangereux, augmenter la vitesse progressivement et mettre impérativement la sécurité (pince jaune)

De nombreux jeux d'extérieur sont à disposition dans le coffre situé derrière le banc à côté de la table de pique-nique. Pour le jeu de fléchettes, la cible est à accrocher sur la claustra qui se trouve à côté du terrain de pétanque.

Nous prêtons des vélos gratuitement qui sont à disposition tout au long de votre séjour. Ils se trouvent à l'entrée sur votre droite en rentrant, dans un container gris à côté de celui des poubelles.

Le cadenas ainsi que l'antivol ont le code « 0000 ». Vous les utilisez comme vous le souhaitez. Nous vous demandons de nous signaler toute anomalie constatée lors de leur utilisation !

Spa : en option sauf pour la formule « tout inclus »

Désormais depuis octobre 2024, chaque gîte a accès à son espace jacuzzi privé, accessible 24h/24h (L'espace sera vérifié chaque matin et une fermeture ponctuelle peut être décidée si l'ajout de produits est jugée nécessaire. Ce problème ne se présentera pas si la préconisation de douches avant chaque séance est respectée ainsi que le démaquillage). Bâbord a accès à un jacuzzi dans une adorable cabane en bois cosy avec son espace salon. Tribord a son espace avec un spa sous un magnifique dôme et un sauna, tous deux face au parc. La séance de sauna est toujours en option et possible uniquement pour le logement Tribord.

Conformément aux règles d'hygiène pour les Spas collectifs, celui-ci fait l'objet d'un traitement de l'eau sans chlore. **Pour des raisons de sécurité et d'hygiène et pour respecter la qualité de l'eau, les utilisateurs sont tenus de respecter ces quelques règles:**

- la douche est **OBLIGATOIRE** avant l'entrée dans le spa, ceci afin de se débarrasser de toutes traces de déodorant, crème hydratante ou maquillage !
- il est interdit de souiller l'eau du bain avec (savon, parfum, bain moussant, crème solaire, huile de massage, produits solides ou liquides divers et variés).

- Les produits alimentaires sont interdits dans et autour du spa.
- Les vêtements amples et bijoux sont interdits dans le spa.

La durée recommandée d'une séance de spa est de 50 minutes. **Dépasser 50 minutes risque d'entraîner des somnolences et une hyperthermie.** Il est fortement déconseillé de boire de l'alcool avant ou pendant la séance de Spa, l'âge minimum pour l'accès au bain est de 16 ans.

Les enfants de moins de 16 ans sont sous l'entièvre responsabilité de leurs parents.

- il est interdit de fumer dans et autour du bain.
- les animaux sont interdits dans et autour du bain/sauna nordique.
- il est interdit de sauter dans le spa, de plonger, d'éclabousser, de jouer au ballon et faire des vagues. Le spa jacuzzi n'est pas une piscine !
- le spa est déconseillé aux femmes enceintes, il est interdit aux personnes souffrant de maladies infectieuses, de maladies de peau, d'obésité, de maladie cardiaques et respiratoires, d'hypotension ou d'hypertension, de troubles circulatoires ou de diabète.
- le spa est interdit aux personnes sous médicaments induisant une somnolence, tels que tranquillisants, antihistaminiques ou des anticoagulants.
- les personnes sous médicaments consulteront leur médecin avant d'utiliser le spa en raison des risques de somnolence et de modifications du rythme cardiaque, de la tension artérielle ou de la circulation qui sont liés à la prise de substances thérapeutiques.
- la consommation de drogues, d'alcool ou de médicaments avant ou pendant l'utilisation du spa peut engendrer une perte de connaissance et un risque de noyade.
- Les propriétaires rappellent à leurs hôtes l'absence de surveillance du spa
- il est conseillé de faire preuve de sérieux pour éviter tout risque de noyade et de brûlures.
- Il est conseillé à tout utilisateur du spa d'être couvert d'une assurance Responsabilité Civile Défense et Recours.
- Le propriétaire décline toute responsabilité en cas d'accident, de brûlures ou de noyade.
- Pour toutes éventuelles dégradations constatées sur le spa le cout des réparations vous sera facturé.

Sauna : (en option pour toutes les formules, réservé au logement Tribord)

Le sauna est accessible de 09h00 à 22h00. La pièce où se pratique le sauna est chauffée par un **poêle** qui permet d'atteindre des températures avoisinant les **80°C**. Différents bancs sont disposés dans cette pièce. Les bancs les **plus en hauteur** sont ceux où la température est la plus chaude.

Contrairement au **hammam**, la chaleur du **sauna** est sèche, elle sera donc ressentie de façon plus intense. Vous pouvez répandre un peu de vapeur en arro-sant des pierres chauffées.

Les différentes étapes d'une séance de sauna :

Une séance de sauna se déroule en plusieurs étapes :

- Le **premier passage au sauna** doit être **assez court** : 8 à 10 minutes pour laisser la peau s'habituer à la chaleur et transpirer.
- On sort ensuite du sauna **pour prendre l'air frais**.
- On s'essuie soigneusement et on prend le temps de se **reposer** quelques minutes avant de retourner au sauna.
- Les séances suivantes peuvent durer 10 à 15 minutes. Après chaque séance on prend l'air et on laisse redescendre la température du corps tout en s'hydratant. L'alternance de "chaud-froid" permet de profiter pleinement des **effets positifs et relaxants du sauna**.

Généralement, il est conseillé de faire au maximum **trois passages** dans le sauna. Pensez à vous hydrater entre chaque passage. Dans tous les cas, il vaut mieux éviter de passer plus d'une **heure par jour** dans le sauna. Après votre séance de sauna, il faudra boire beaucoup d'eau pour compenser les pertes évacuées par la **transpiration**.

Quelques conseils avant d'entrer dans un sauna :

En entrant dans le sauna, vous allez ressentir un petit choc thermique qui ne sera pas forcément agréable. Pour vous y préparer, il est recommandé de prendre une douche chaude, suivie d'un séchage minutieux. Pour votre premier passage au sauna, n'hésitez pas à vous asseoir sur les sièges les plus bas, ce sont ceux où la chaleur est la moins forte.

Avant d'entrer dans le sauna, pensez à ôter tous vos bijoux et vos lunettes qui pourraient vous brûler, réchauffés par la chaleur ambiante. Il est inutile de prévoir de la lecture, votre livre ou votre magazine risquerait d'être endommagé par la vapeur. Inutile également de penser apporter un appareil électronique, vous êtes sûr de le rendre inutilisable.

Informations pratiques :



Petit-déjeuner :

Le petit-déjeuner est en option. Il est soit dans le réfrigérateur à votre arrivée pour les séjours d'une nuit soit livré dans une glacière devant votre gîte les autres jours.

Vous trouverez pain et brioche maison qui ont été congelés frais, il suffit de les passer au grille-pain. Egalement, des confitures maison, beurre, produit laitier, jus de fruit, compote.

Tout est à disposition dans le studio : café, thé, chocolat, infusions, sucre, n'hésitez pas. Nous nous efforçons de proposer chaque jour un petit-déjeuner différent pour les séjours plus longs. Pâtisseries maison pourront remplacer la brioche, différentes sortes de laitages (riz au lait, crème vanille, panna cotta...). La compote pourra être remplacée par une salade de fruits frais ou des pommes cuites. Etant en gîte le contenu de ce petit-déjeuner n'est pas à la carte. Il n'est pas adapté aux personnes ayant des intolérances alimentaires merci donc de ne pas prendre l'option dans ce cas.



Où faire ses courses ?

Différentes possibilités s'offrent à vous, le plus simple étant Bazas à 8 minutes d'ici.

Vous trouverez :

✓ le « Super U »

Le casse

RD 3

33430 Bazas

Drive également

Horaires : du lundi au samedi 8h30-19h30, le dimanche 9h00-12h30

Station essence 9h00-19h30 - 24/24

✓ l'Intermarché

12 Avenue de Verdun

33430 Bazas

Drive également

Horaires : du lundi au samedi 8h30-19h30, le dimanche : 9h00-12h30

Station essence 24/24

- ✓ le Lidl
Lieu dit Pedge
33430 Bazas
Horaires : du lundi au samedi 8h30-20h00, le dimanche : 8h30-12h15



Où aller au marché ?

- ✓ Tous les samedis matin, marché sur la place de la cathédrale à Bazas (8kms)
- ✓ Tous les jeudis matins, marché à Villandraut (10 kms)
- ✓ Marché de Landiras (16 kms) tous les dimanches matins
- ✓ Marché de Castets-en-Dorthe (19 kms) tous les dimanches matins
- ✓ Marché de Saint-Macaire (16 kms) tous les jeudis et dimanche matins
- ✓ Marché de Langon (13 kms) tous les vendredis et dimanches matins.



Où se faire soigner ?

Médecin :

Carole Uzandizaga
56 Bis Grande Route
33430 Bernos Beaulac
Tél : 0556254113



Pharmacies :

- ✓ Pharmacie des Arcades
33 Place de la Cathédrale
33430 Bazas
Tél : 0556251083
Horaires : Du lundi au vendredi : 9h00-12h30 / 14h00-19h30
 Samedi : 9h00-12h30 / 14h00-19h00
 Dimanche : fermé



Boulangeries :

- ✓ Bon pain (7,5 km – 9 mn)
3 rue Dubaquier
33730 Villandraut
- ✓ l'Ecrin des douceurs
3 rue Dubaquier
33730 Villandraut
- ✓ Boulangerie Pâtisserie Sauboua
5 Cours du Général De Gaulle
33430 Bazas
- ✓ Boulangerie Cerqueira
1 Route de Lucmau
33430 Bernos-Beaulac
- ✓ Le Petit Gourmand
17 Route de Langon
33430 Bazas



Numéros utiles :

- ✓ Pompiers : 18 ou 05 56 25 21 84
- ✓ Police / Gendarmerie: 17 ou 05 56 65 02 05
6 Avenue du général Leclerc
33430 Bazas
- ✓ Samu : 15
- ✓ Centre hospitalier de Bazas : 05 56 65 04 65
4 chemin de Marmande
33430 Bazas

Nos numéros :

Gwénaële : 06 04 01 91 99
Franck : 06 35 90 24 71

Visiter la région



Informations utiles :

Office de tourisme de Bazas

Rue Fondespan

33430 Bazas

05 56 25 25 84

Du mardi au samedi ouvert de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30

Fermé le dimanche et lundi

Office de tourisme de Langon

11 Allée Jean Jaurès

33210 Langon

05 56 63 68 00

Ouvert de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30

Fermé le dimanche et le lundi



Lieux à visiter :

Voir le document

25 activités à réaliser aux alentours de l'Escale.



Où se restaurer et sortir :

Quelques restaurants testés et approuvés que nous vous conseillons...

- ✓ L'Indigo
32 Place de la cathédrale
33430 Bazas
0556252552



- ✓ Hugo Délices
23 Place de la Cathédrale
33430 BAZAS
0556255434



- ✓ L'Absolu
2 rue Partarrieu
33124 Auros
0556652923



- ✓ Auberge de la Haute Lande
5 Bourg le nord
33113 Bourideys
0556257484



- ✓ Caro and Co
28 Place de la Cathédrale
33430 Bazas
0556652458



- ✓ L'Ecluse 52
9 Route du Moulin
33210 Castets-en-Dorthe
0556621103



- ✓ **Le Bœuf Pop**
30 Place de la cathédrale
33430 BAZAS
0556657756



- ✓ **Le Bon Appétit**
Lac de la Prade
33430 BAZAS
0556650180



-
- ✓ **La Popote à Zabou**
6 Le Bourg
33113 CAZALIS
0986245378



- ✓ L'Escale du Ciron
19 rue Dupuy Jean
33730 VILLANDRAUT
0556251684



Où acheter du bon vin ?

- ✓ Les vins cœurs
15 Avenue de Verdun
33430 Bazas



Les vins cœurs, cave à Bazas où vous trouverez des vins à tous les prix et que vous ne trouverez pas dans les commerces (fût de chêne, récolte manuelle, bio ...). Vous y trouverez également de bons conseils et des personnes sympathiques.

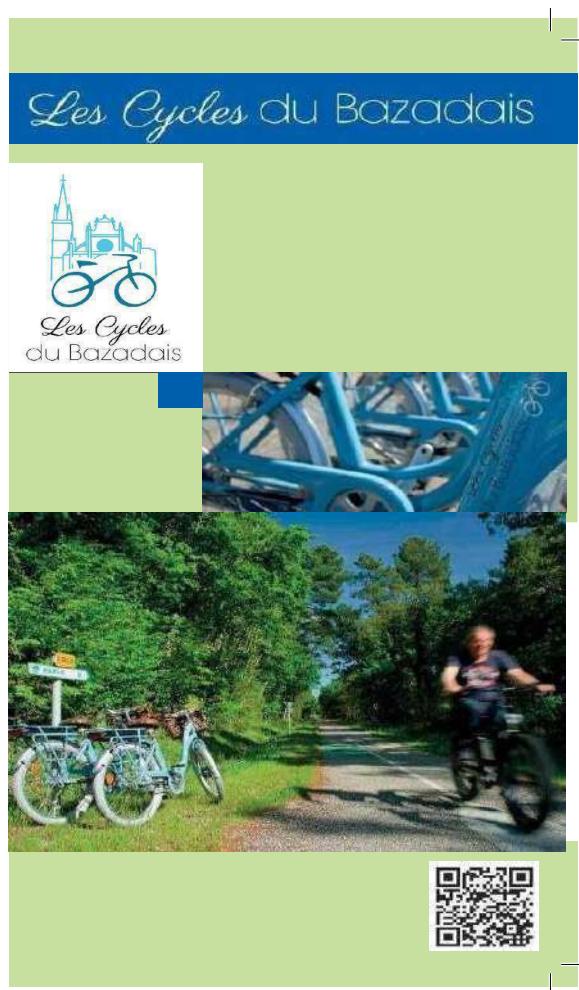
Un massage énergétique à offrir ou à s'offrir :

C'est avec plaisir que nous vous proposons ce service d'une grande qualité pour vous permettre de vous détendre encore davantage grâce à ce massage réalisé sur place par moi-même. Deux formules vous sont proposées :

- Un massage d'une durée d'1h15 minutes. Durant cette séance tout le corps sera massé : massage du dos, jambes, bras, ventre, tête, drainage. Utilisation de différentes techniques : tao,lomi-lomi.
- Un massage de deux heures. Celui-ci est un massage beaucoup plus approfondi, chaque tension sera dénouée. Massage utilisant le tao, lomi-lomi, shiatsu. Ce massage se terminera par un soin énergétique.
- Massage duo possible selon disponibilité du second masseur :

Ce massage est unique en son genre, très apprécié par nos hôtes qui sont toujours très surpris par la qualité haut de gamme. Beaucoup de bienveillance, de douceur. Il sera adapté à votre sensibilité car certaines personnes préfèrent un massage doux, d'autres un massage plus prononcé.

Partenariat avec les Cycles du Bazadais



C'est avec grand plaisir que nous vous proposons les services des Cycles du Bazadais qui vous permettront de visiter notre belle région à vélo, une immersion totale en pleine nature. Possibilité de livraison des vélos directement dans notre établissement la veille au soir. Atout supplémentaire : un GPS avec la balade programmée...de magnifiques découvertes en perspective en toute sécurité...soyez en sûrs

<http://www.les-cycles-du-bazadais.fr>

Situés à côté de la voie verte Bazas-Mios- Captieux-Langon, nous vous proposons : location de vélos, trottinettes, rosalie et accessoires.

Classiques ou électriques :

Découvrez le Sud Gironde
et ses magnifiques voies vertes.



Exclusivité !

Vivez l'expérience FAT BIKEélectrique Gorille
Pilotez cet engin sur les pistes sablonneuses...



Fun !

Partez à l'aventure avec
La Trottinette version E Fat



Trottinette tout terrain à assistance électrique.

Réservation recommandée !

Nouveau ! Le E-VTT Fat bikeAthlète Gorille.



Les personnes à mobilité réduite trouveront une belle opportunité d'évasion et de découverte grâce au monopousseur ou au tricycle



S'amuser en famille avec la Rosalie Electrique !
Kart familial pour passer des moments inoubliables



Nouvelle prestation : un shooting photos

Toujours dans le but de proposer de nouvelles prestations, nous avons décidé de vous offrir la possibilité de réaliser un shooting photo avec une professionnelle, Sylvie.

Cette idée nous est venue grâce à vous tous qui aimez immortaliser votre séjour à l'Escale Sud Gironde dans les divers recoins et devant les nombreux arbres plantes ou fleurs.

Sylvie vous propose de réaliser un shooting au tarif de 50€ pour 5 photos avec un supplément de 5€ par photo supplémentaire.

Je vous communique ses coordonnées :

- 0682430712
- Sylvie.pradines@gmail.com

N'hésitez pas à la contacter pour davantage de renseignements et pour prendre rendez-vous.

Concernant le règlement elle demande un acompte de 25€ et accepte les virements, Paypal et Lydia.

A l'issue vous recevrez différents clichés, vous choisirez les photos et il faudra compter 15 jours maximum pour le traitement.





l'Escale Sud Gironde

GÎTES

Nous vous souhaitons un agréable séjour à l'Escale Sud Gironde.

N'hésitez pas si besoin, nous sommes à votre disposition, nous apprécions vous rencontrer et échanger avec vous mais nous saurons rester discrets si tel est votre souhait ! Vous avez une sonnette à la porte d'entrée, n'hésitez pas à nous en servir si besoin.

Merci