

GRATUIT

# FACTO SPORTS



N°  
01

Été  
2019

*Le Sport !  
pour tous !*

LE SPORT  
DANS  
MA VILLE

P8-9

LES  
CONSEILS  
DE L'ÉTÉ

P4-7

L'AGENDA DES  
ÉVÉNEMENTS  
SPORTIF

P14-15



\*\*\*\*\*  
LES FESTIVALS  
ESTIVÉAUX  
DU SUD-OUEST  
\*\*\*

EN SUPPLÉMENT, I  
le Guide des Festivals by FACTOTUM



*Je vois... Je vois  
des centaines,  
des milliers d'euros  
qui dorment !*



12 langues  
Préparations et Certifications  
TOEIC®, TOEFL®, BULATS®, BRIGHT®...  
Programmes CPF, stages junior...  
Enfants, ados, adultes  
Stages vacances

\* Compte Personnel de Formation



**05 59 13 50 00**

**Hautes Pyrénées | Pyrénées Atlantiques | Landes**



**contact@alphalanguages.fr | [www.alphalanguages.fr](http://www.alphalanguages.fr)**



SOMMAIRE

4	Conseils de kiné
5	Les bons plans...numériques
6	Quand rando rime avec rigolo
7	Le coin diététique
8 - 9	Ça bouge dans ma ville
10 - 11	Focus sur le tir à l'arc
12	Balade à Sedzère
13	Tourisme équestre
14 - 15	L'agenda sportif
16 - 24	Les festivals estivaux

OURS

**FACTOSPORTS** est une publication de Pierre de Nodrest et de l'association Maillâges.  
MVC Balichon, 11 bis, rue Georges Bergès - 64100 Bayonne  
Tél. **07 82 53 88 04**  
contact@journal-factotum.com  
www.journal-factotum.com

ISSN 2117 - 4334

Directeur de publication **Pierre de Nodrest**  
Rédacteur en chef **Christian Garrabos**  
Rédaction **Christian Garrabos - Lauralie Hernandez - Carla Lavigne Anaïs Hourat - Randonnées en Béarn / Editions Sud-Ouest**  
Photo de Une **Swimrun Hossegor**  
Photos **Christian Garrabos - Carla Lavigne - Istockphoto - Katyparis**  
Direction artistique - Maquette **Les Artsbaletes**  
Impression **Pyrénées Presse**

FACTO  
SPORTS

Ce journal est imprimé sur un papier de fabrication Allemande et produit en totalité à partir de fibres de récupération papier 100% recyclé.



Se maintenir en forme, s'amuser avec des copains, se bouger, prendre du plaisir à faire des efforts... Plus, se lancer quelques défis, faire de la compétition, envisager des performances ...

Nous avons tous de tels objectifs, l'envie de prendre soin de notre corps et de notre esprit, afin d'être bien dans notre vie, dans notre relation à nous-mêmes, dans notre relation avec les autres... Nous voulons être bien, avoir du bien-être, mais aussi du plaisir, sinon même du bonheur. Et cela passe, chacun à son niveau, selon ses goûts, avec le temps dont on dispose, par une pratique physique et, forcément mentale à côté.

Nous créons aujourd'hui FactoSports afin de parler avec vous de ces activités physiques et sportives, de vos expériences... Nous aborderons toutes les pratiques physiques, quels que soient votre âge, votre sexe, vos envies, vos besoins, votre niveau, vos objectifs... mais aussi quels que soient les lieux, les structures dans lesquels vous venez vous épanouir.

Notre désir consiste à vous informer de ce qu'est le sport pour tous aujourd'hui. Voir pour vous quelles sont les pratiques possibles. Vous dire où rencontrer des personnes ayant les mêmes objectifs...

Nous allons venir à votre rencontre pour recueillir vos témoignages, allons visiter les structures, les clubs, mais aussi les pouvoirs publics pour voir ce qu'ils proposent. Nous rencontrerons des professionnels de santé pour vous conseiller sur ce qu'il faut faire et ne pas faire ; des nutritionnistes pour savoir ce qu'il faut manger et boire selon les moments et vos types de pratiques ; des distributeurs d'équipements pour vous indiquer comment vous équiper rationnellement et à moindre coût...

Bref, nous vous donnerons un maximum d'informations pratiques, d'idées, de bons plans, de contacts...

Ce magazine est le vôtre, nous comptons sur vous, vos remarques pour qu'il colle le plus à vos besoins.

Bonne lecture.

La Rédaction



### LES PLUS BELLES BALADES DE BÉARN PYRÉNÉES

23 balades faciles ont été choisies, dans ce guide, pour leurs paysages et leurs villages pittoresques, mais aussi pour découvrir tous les aspects du Béarn.

Dans les villages ou sur les sommets, dans le vignoble ou sur la Gave, découvrez le patrimoine et la nature du Béarn Pyrénées.







# FAIRE DU SPORT EN PLEINE SANTÉ!

Le corps est une splendide mécanique, qui peut avoir ses fragilités. Nous avons demandé à Philippe Baradat, kinésithérapeute, que faire pour éviter au maximum les soucis de santé. Ses réponses à six questions !

—> **FS : Que doit faire une personne qui désire reprendre le sport ?**

Pour pouvoir durer dans le temps, première chose : déterminer des objectifs personnels. Soit on veut reprendre le sport pour se remettre en forme, que l'on se sente essoufflé ou que l'on veuille perdre du poids, ou bien on a envie de s'occuper de son corps, de se faire plaisir, ou se préparer à la compétition. Il est bon de faire un choix !

—> **FS : Ce choix fait, on commence ?...**

Pas tout à fait. Quelle que soit l'intensité avec laquelle on va pratiquer, son âge... il est recommandé de faire un bilan de santé : bilan sanguin pour voir si l'on n'a pas de cholestérol ou diabète qui pourraient entraîner des complications et un bilan cardiaque. On évite ainsi les contre-indications pour telle ou telle activité... Cela fait, on peut y aller sans risque !

—> **FS : Alors, on se lance... Mais comment ?**

Le but du jeu est de durer dans le temps. Il faut donc bien choisir son activité en prenant en compte la notion de plaisir. Parfois, il faut un peu chercher... Ensuite, le faire avec des amis, car le jour où l'on sera démotivé, il y aura toujours quelqu'un pour venir vous tirer et éviter de sauter la séance... C'est dans la continuité que l'on a le plus de bénéfices !

Ensuite, progressivité dans l'effort ! On commence

très tranquillement et on va crescendo dans la durée de la séance. Une fois que l'on est à l'aise sur une durée importante de séance, par exemple une heure en course à pied à petit rythme où deux heures en vélo, alors on peut parler d'augmenter l'intensité. Ceci quel que soit le sport.

Il faut toujours écouter son corps !

—> **FS : Avez-vous d'autres conseils à donner ?**

Oui. Pour que la machine tourne bien et éviter les blessures, il faut bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort. Cela pour éviter les crampes ! Bien s'étirer ensuite pour évacuer l'acide lactique, relâcher les muscles.

On le fait après une séance, mais on peut aussi faire des étirements avant pour préparer le corps à l'effort.

Enfin, faites du sport en musique.

Des études montrent que la pratique en musique va augmenter de 10 à 15 % ses capacités. Plusieurs sports l'interdisent en compétition...

—> **FS : Certaines parties du corps plus fragiles que d'autres sont-elles à ménager ?**

Pour la majorité des sports, il y a toujours un peu d'impact au sol. Le dos et les articulations subissent les chocs et sont mis à rude épreuve. Il faut donc bien gainer son corps. La première phase d'endurance, à allure modérée, va faire travailler tranquillement les muscles et

leur permettre de se gainer, de se renforcer, de se tonifier.

Au football ou au rugby, les chevilles sont très sollicitées. Pour les personnes qui ont des fragilités articulaires, les sports idéaux sont la natation et le cyclisme car le corps est porté et il n'y a pas d'appui sur le sol.

—> **FS : Faut-il être plus vigilant selon que l'on est un homme ou une femme, un enfant ou une personne âgée ?**

Pas de distinguo à faire entre homme et femme, le sexe ne peut pas être une source de contre-indication... La seule différence sera une question de capacités physiques.

Chez les jeunes enfants, tant que la croissance n'est pas terminée, tous les sports de charge comme la musculation, l'haltérophilie sont déconseillés. Sinon tous les sports de contact, de combat, de course peuvent être pratiqués.

Chez les personnes âgées, l'organisme, le corps étant un peu fatigués, l'arthrose s'installant dans les articulations, on se retrouve à éviter des sports qui vont de suite amener des douleurs aux genoux et lombaires. Il faut donc éviter la course et les sports de contacts ou de combat, hormis certains cas évidemment.

Enfin, la grossesse n'est plus une contre indication, les femmes enceintes peuvent faire du sport quasiment jusqu'au dernier moment. À éviter les sports d'impact et les sports de compétition très très violents !

**“ Il faut toujours écouter son corps ! „**



# PRÉPARER VOTRE CORPS POUR L'ÉTÉ

Quelles sont ces applications  
qui remplacent un coach ?



Aujourd’hui, on observe une multiplication des vidéos qui vous aident à faire vos exercices physiques, qui vous conseillent sur votre alimentation, qui vous expliquent comment vous muscler ou perdre vos kilos superflus. Ce genre de tutoriels sont nombreux sur des plateformes telles que YouTube ce qui les rend libres d’accès et gratuits contrairement à une salle de sport ou un coach personnalisé. A ce titre elles voient leur popularité croître de plus en plus et inévitablement, la quantité prime sur la qualité. Des coachs professionnels qui vous expliquent comment gagner efficacement en masse aux particuliers qui vous apprennent à galber vos fessiers, il y en a pour tous les goûts.


La dernière nouveauté en matière de fitness, c’est l’application smartphone, qui remplace votre coach et suit vos performances jour après jour. Le principe est simple : l’application met en place pour vous un programme sportif qu’il vous faudra respecter sur une durée de temps déterminée (1, 2, 6 mois, etc...). Et ces applications ont vraiment tout prévu. Des exercices divers et variés pour faire travailler les parties de votre corps que vous désirez, des jours de repos, des plannings de séances. Certaines d’entre elles vous proposent également d’entrer votre poids et de le noter chaque jour afin de calculer votre évolution. Dans, la même idée, il est possible de renseigner votre tour de taille, hanches. Le

but étant de se fixer des objectifs avant de démarrer le programme et de voir si vous parvenez à les atteindre.

Ces applications ont avant tout un intérêt financier pour ceux qui décident de les télécharger. En effet, elles proposent des activités physiques qui ne nécessitent aucun matériel spécifique. Exit les 40 ou 60 euros d’abonnement mensuels, les frais de dossier, le pass nocturne et les lourds qui matent. Attention, elles ne sont pas pour autant gratuites. Si le pack de départ est gratuit il ne possède pas autant de fonctions que ceux qui sont payants. Ainsi, le "conso-sportif" va devoir, s’il désire plus d’exercices ou plus d’options, acheter le pack supérieur.

Enfin, dernier bémol de ces applications, personne n’est là pour vous motiver. Si vous n’avez aucune motivation aujourd’hui vous avez juste à désactiver les notifications de l’application ou bien plus radicalement à la désinstaller et vous voilà tranquille sur le canapé.



 EN SAVOIR +

**APPLICATIONS SÉLECTIONNÉES PAR FACTOSPORTS**

**La Dune du Pyla :** l’application Run classique vous propose de suivre vos efforts physiques aussi bien à vélo, en natation ou en footing. La version Premium vous permet d’avoir un coach personnalisé et un suivi précis de vos performances et améliorations.

**FizzUp :** cette application de fitness vous proposera un programme très personnalisé. Vous bénéficierez d’entraînements simples en fonction de vos objectifs et de vos capacités.

**S-Health (Samsung Health) :** l’application de Samsung enregistrera et analysera vos activités et vos habitudes quotidiennes. Elle vous permettra d’établir un régime équilibré et un mode de vie sain.

**30 jours fitness challenge :** comme son nom l’indique, cette application vous propose des exercices dans une durée de temps imparti soit des entraînements sur 1 mois. Les exercices s’intensifient ainsi de jour en jour pour améliorer rapidement vos performances.

**8Fit :** Grâce à cette application vous bénéficierez, en plus d’un coaching, de conseils en nutrition. Elle vous proposera des recettes équilibrées et sur mesure.

# LES 20 BONNES IDÉES POUR SE (RE)METTRE À LA RANDO !



Christian Garrabos

- 1
- Ne pas regarder la météo la veille pour savoir s'il fera plus de 20°C et surtout en espérant qu'il ne pleuvra pas !
- 2
- Avoir vérifié que l'on a tout le matériel, et surtout les vêtements qu'il faut pour s'y mettre. (C'est trop bête de s'apercevoir en dernière minute que le petit tee-shirt qui fait une si belle poitrine est au sale !)
- 3
- Ne pas avoir mangé la veille au soir des féculents. (Vous savez haricot, chou-fleur, pois chiches... bref, tous les aliments vous gonflent le ventre...) "C'est pas le moment !", comme ils disent dans la pub à la télé...
- 4
- Ne pas se dire : finalement, vu les dégâts existants, je n'en suis pas à un jour près ! Ayez un regard positif. Ça se travaille !
- 5
- Faire son sac la veille, en vérifiant que tout le nécessaire y est (si besoin faire une liste, ou même plusieurs, en fonction des sorties possibles...). Vérifiez surtout les chaussures de marche et les chaussettes qui ne donnent pas des ampoules.
- 6
- Vérifier la date de péremption des barres nutritives. Ça le fait pas quand elles grouillent de délicieuses petites bêtes... C'est la mode d'en manger, c'est plein de protéines, mais quand même !
- 7
- Ne pas oublier un petit, tout petit, nécessaire de maquillage, on ne sait jamais.... (Pour les hommes, vous pouvez apporter une crème hydratante... Pas forcément pour vous, mais ça peut créer des liens)

- 8
- Pour les plus prévoyants prévoir un thermos de café chaud (surtout en hiver...) c'est bon pour dynamiser son charisme... (Vous n'êtes pas obligé de le sortir si les gens ne sont pas sympas... Mais c'est dommage aussi de l'avoir porté pour rien !)
- 9
- Ne pas oublier des lunettes de soleil, c'est bête d'avoir des yeux explosés de lapin blanc...
- 10
- Si vous allez passer une soirée en refuge, pas la peine de mettre dans votre sac à dos une petite robe de cocktail, ou une tenue de soirée, talons hauts (J'ai connu ça, si, si !). L'ambiance est généralement moins guindée...
- 11
- N'attendez pas d'avoir perdu du poids pour que ce soit moins lourd à tirer... Justement, vous perdrez du poids en tirant du lourd !
- 12
- Ne prenez pas une boussole si vous ne savez pas vous en servir, ni lire une carte. On risque de vous dire "chiche !"
- 13
- Faites attention : dans un groupe qui marche, la place est stratégique... Pas trop devant, ce sont les fous de vitesse, trop derrière, c'est la place de ceux qui racontent leur vie !
- 14
- Privilégiez les petits groupes à des chenilles de plus de mille personnes (j'en ai vu à plus de 3 000 en région parisienne). Si vous avez envie de faire pipi, vous attendrez plus d'un quart d'heure avant d'être seul(e). Et après, pour récupérer la copine tout à fait canon que vous venez de vous faire !!... (Souci décuplé pour les dames...)

- 15
- Ranger précautionneusement vos clefs de voiture (dans une poche que vous retrouverez dans les 50 que compte votre sac...) C'est bête de devoir faire la rando en sens inverse, surtout quand il commence à faire nuit !
- 16
- Mesdames, ne vous rapprochez pas du plus grand et costaud, en vous disant que si vous êtes fatiguée, il pourra porter votre sac. Ce ne sont pas les plus lourds qui ont les meilleurs pieds, ce sont ceux qui n'ont pas d'ampoules. Vous risquez de porter le sac de votre nouveau chéri !
- 17
- Faites attention si vous voyez un piolet et une corde qui dépassent des sacs de vos nouveaux amis qui vous attendent sur le parking. En plaine ce sont des fri-meurs. Ici dans les Pyrénées, ils risquent de faire de l'escalade. Si vous avez la forme et pas le vertige, pas de souci...
- 18
- Pas nécessaire de prendre des cours de self défense, ça ne sert pas à grand-chose si vous rencontrez un ours... Par contre, imaginez quelques répliques qui tuent contre les lourds et les fâcheux !
- 19
- Ne mettez pas du lait frais dans votre bidon. À la fin de la journée, cela risque d'être du beurre. Prenez-le plutôt en poudre ou en tube, si vous y tenez vraiment !
- 20
- Pour toute question particulière, n'hésitez pas à nous contacter...



# QUE MANGER POUR FAIRE DU BIEN À

## VOTRE CORPS ET FAIRE PLAISIR À VOS PAPILLES ?



Printemps et été riment avec renouveau. Les cerises dans les arbres, les fraises qui commencent à rougir dans le jardin. Le plein de couleur avec les carottes, les petits pois, les endives et autres légumes printaniers. Voici un petit guide des aliments de saison.

**LÉGUMES** : ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, chou, concombre, cresson, épinard, fenouil, haricot, laitue romaine, navet, oignon, petits pois, pois gourmands, poivron, pomme de terre, radis, roquette

**FRUITS** : avocat, banane, cerise, citron, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, groseille à maquereau, kiwi, litchi, mangue, abricot, papaye, rhubarbe, tomate

**CHAMPIGNONS** : agaric à soupe, bolet, cèpe, girolle, hyrophore de mars, morille, mousseron, pholiote

du peuplier, pleurote, rose des prés, truffe d'été.

Et pour ce qui est du poisson et de la viande :

**VIANDES** : agneau, bécasse, chevreau, lapin, mouton, porc, poulet, veau

**POISSONS ET FRUITS DE MER** : alose, brochet, cabillaud, carpe, crevette, colin, dorade, écrevisse, haddock, lamproie, langouste, langoustine, lieu, limande, lotte, maquereau, merlan, merlu, raie, Saint-Jacques, sardine, saumon, sole, thon, tourteau, truite, turbot

LES RECETTES SUCRÉES/SALÉES DE FACTOSPORTS

### *Rouleaux de Printemps Betterave, Mâche Crevettes*

**INGRÉDIENTS :**

- 1 betterave cuite
- 8 feuilles de riz
- 1 capsule de CŒUR DE BOUILLON® MAGGI® Légumes
- 1 demi concombre
- 200 g de crevettes
- 30 g de mâche
- 1 pomme granny
- 300 ml de jus de pomme pur jus

/ Recette printanière salée

**PRÉPARATION DE LA RECETTE :**

1 Coupez la pomme granny, le concombre et la betterave en bâtonnets. Faites ramollir les feuilles de riz une par une dans l'eau, égouttez-les sur du papier absorbant.

2 Déposez en bas de chaque feuille de riz, la mâche, la betterave, la pomme, le concombre et 3 crevettes. Repliez les côtés et roulez-les. Réservez au frais.

3 Dans une casserole, faites fondre le bouillon dans le jus de pomme et laissez cuire 3 minutes. Servez les rouleaux avec la sauce froide.

### *Tartelettes Fines Bavarois Coco Kiwi Kitkat Croustillant*

**INGRÉDIENTS :**

- 5 kiwis
- 6 paquets de Chocolat KIT KAT Classique
- 1 Pâte feuilletée Rectangulaire
- 400 ml de lait de coco
- 200 g de fromage blanc 20% de matière grasse nature
- 50 g de noix de coco râpée
- 50 g de sucre
- 4 feuilles de gélatine

/ Recette printanière sucrée

**PRÉPARATION DE LA RECETTE :**

1 Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau. Egouttez-les et faites-les fondre dans une casserole avec le lait de coco.

2 Hors du feu, ajoutez le fromage blanc, le sucre et la noix de coco.

3 Préchauffez votre four Thermostat 7/8 (220°C). Faites cuire la pâte feuilletée à blanc entre 2 plaques de four. Disposez sur la pâte 20 barres de Kitkat préalablement séparées. Placez 3 minutes sur la plaque du four éteint mais encore chaud. Les Kitkat doivent commencer à fondre. Placez ensuite la pâte feuilletée dans un moule carré ou rectangulaire et placez-le 40 minutes environ au réfrigérateur.

4 Pendant ce temps pelez et coupez les kiwis en rondelles.

5 Versez la préparation au lait de coco sur la pâte recouverte de Kitkat. Placez au réfrigérateur 1 heure. Découpez 8 parts et déposez des rondelles de kiwis sur le dessus.





Les communes interviennent dans la proposition d'activités physiques et sportives de plusieurs façons, nous avons voulu en savoir plus. Synthèse sur une belle diversité !

"Services des sports de..." J'affiche cela sur mon moteur de recherche... Ville après ville, commune après commune, au fil des sites, on voit, logiquement, que les actions qu'elles peuvent mener sont proportionnelles à leur nombre d'habitants.

**Missions des communes dans le secteur du sport**  
De même, leurs politiques sportives et les missions qu'elles se donnent sont très diverses : promouvoir les pratiques sportives et de loisirs ; développer le sport "santé, bien-être" pour divers publics : jeunes, femmes, personnes handicapées, seniors, familles... ; valoriser les pratiques des sports de pleine nature : marche, orientation, randonnée ; mettre en place et encadrer des actions d'animation sportive pour les jeunes en période scolaire et pendant les vacances scolaires ; contribuer à l'enseignement de la natation ; organiser des manifestations sportives communales ; etc.  
On découvre, pour les plus importantes, les activités organisées par ces services des sports, dans le cadre des missions attribuées aux collectivités ainsi que la liste de clubs et associations dans chacune de ces cités, les installations sportives mises à disposition. En plus, bien sûr, de l'aide aux associations et du maintien et du développement des installations sportives, et de l'aide au sport de haut niveau...

**Pau, ville "Active et sportive"**  
Le dynamisme dans le domaine du sport de la région ne se dément pas. Pau, Oloron, Tarbes, Hagetmau, Saint-

Paul-les-Dax et Biarritz obtiennent le label "Ville active et sportive", attribué, entre autres, sous l'égide du ministère de la Jeunesse et des Sports.  
"L'objectif du label est de récompenser et valoriser les initiatives, les actions, les politiques sportives cohérentes et la promotion des activités physiques sur un territoire, sous toutes ses formes, et accessibles au plus grand nombre."  
Après avoir été l'an dernier, "ville européenne du sport", Pau obtient cette année 4 lauriers, distinction la plus haute. Seules 5 autres villes l'ont en France. Hagetmau a 3 lauriers, Saint-Paul-les-Dax obtient 2 lauriers et les autres 1 !  
C'est dire que nous ne manquons pas de possibilités pour pratiquer des activités sportives encadrées par des éducateurs municipaux.  
Cette démarche de recherche que nous avons entreprise, nous allons la poursuivre tout au long de l'année pour relayer auprès de vous les principales actions menées dans notre région.

  
Christian Garrabos

LES AVANTAGES

En participant aux activités organisées par les municipalités, vous bénéficierez :

- de tarifs très attractifs
- d'une multiplicité d'activités diverses
- d'un encadrement compétent et expérimenté
- d'assurances sur toutes vos activités
- d'une alternative, durant les vacances, aux activités des clubs sportifs

Vous pourrez découvrir des sports originaux et vous initier à beaucoup d'activités de plein air. Une ambiance ludique et récréative...





# QUE PROPOSENT LES MUNICIPALITÉS ?



**BILLÈRE** (*Pass'Sport-santé*)

Programme personnalisé pour coacher votre forme. Activités du Centre d'animation le Lacaoü, encadrées par les éducateurs sportifs de la commune. [www.ville-billere.fr/Centre-d-animation-le-Lacaoue/Adultes-familles-et-seniors/Pass-Sport-sante](http://www.ville-billere.fr/Centre-d-animation-le-Lacaoue/Adultes-familles-et-seniors/Pass-Sport-sante)  
Du lundi au vendredi : marche nordique, marche nordique lente, relaxation, aquagym, gym douce, aquaphobie, renforcement musculaire, renforcement musculaire/cardio, sortie marche toute la journée...  
Billère a le label "Commune sport pour tous" 5 étoiles...

**BIZANOS**

Toute l'année, large choix de pratiques sportives à destination des jeunes que ce soit pendant les temps scolaires et périscolaires, ainsi que pendant les vacances : mise en place de stages. Animation par un éducateur sportif municipal.  
Contact au 05 59 27 47 72.  
Pour les plus âgés, programme relié à la thématique du sport santé.

**LARUNS**

Mise à disposition de multiples équipements  
Piscine avec spa et sauna en libre service sur les créneaux ouverts au public, aquajogging, aquagym, subaquazik, bébés nageurs...  
Le complexe sportif avec une grande salle, trinquet ainsi qu'un mur d'escalade accessible à l'année ou à la journée. Cours d'escalade enseignés par le Bureau des Guides de Laruns. Tél. : +33 (0)5 59 05 37 21  
Le dojo : gymnastique volontaire, gymnastique artistique, judo, jujitsu et taïso  
Trinquet : cesta punta / Mains nues / Pala / Chistera (grande, joko garbi) / Paleta / Xare / Frontenis / Pala corta / Rebot  
Boulodrome : pétanque et jeu provençal ; le fronton ; le tennis ; l'aire multisports

**LESCAR**

L'Escale et le service Sport et Loisirs de la ville proposent pour les adultes différentes offres pour la pratique sportive.  
Le Service de l'Escale - Rue Maurice Ravel  
Tél. 05 59 81 57 25 ou [escale@lescar.fr](mailto:escale@lescar.fr)  
Atelier gymnastique adulte ; seniors ; Atelier gymnastique douce ; Atelier Form'Équilibre  
Le Service Sport et Loisirs-Complexe Sportif Désiré Garrain-Avenue Roger Cadet (05 59 81 57 38 ou [sport@lescar.fr](mailto:sport@lescar.fr)) : Programme Sport Temps libre, différentes activités accessibles à tous : cours de remise en forme. Cours de pilate (gymnastique douce). Gymnastique du dos et étirements. Yoga. Initiation au tennis. Marche Nordique.

**LONS** *Stages sportifs A.L.S.H. (Accueil de Loisirs Sans Hébergement)*

À chaque vacances scolaires (sauf vacances de Noël) le Service des Sports propose des stages sportifs. Nombre de places limité. Nombreuses pratiques sportives variées sont abordées au cours de ces stages : ski, pelote, swin-golf, escalade, équitation, tir à l'arc... [www.mairie-lons.fr/index.php/services-municipaux/sports/service-des-sports](http://www.mairie-lons.fr/index.php/services-municipaux/sports/service-des-sports)  
L'office municipal des sports de Lons propose différentes activités dont :  
Le 5<sup>ème</sup> Triathlon de Lons samedi 15 juin 2019 : 200 m natation + 6 km VTT + 1,5 km course à pied. En relais ou en individuel. Inscriptions ouvertes sur le site web [www.pyreneeschrono.fr](http://www.pyreneeschrono.fr).

**MAULÉON** (*Office Municipal des Sports*)

L'Office Municipal des Sports (OMS) a pour but de promouvoir la pratique sportive, les loisirs et l'entretien du corps. Elle organise également des manifestations telles que les Foulées Souletines et Mauléon Vacances. Contact : 05 59 28 18 67 [www.jeunesse-sportsmauleon-soule.fr](http://www.jeunesse-sportsmauleon-soule.fr)

**OLORON**

Le dispositif Oloron Sport Culture Vacances se déroule pendant les vacances d'été et autres petites vacances scolaires. Elle permet aux enfants de 4 à 16 ans de découvrir une gamme variée d'activités sportives et une pratique de

qualité dans des conditions financières raisonnables pour toutes les familles. Service des Sports, Pôle Vie de la Cité - 05 59 39 99 99 [s-lees@oloron-ste-marie.fr](mailto:s-lees@oloron-ste-marie.fr)  
30<sup>ème</sup> semi-marathon d'Oloron et 10 km. Les courses se dérouleront en semi nocturne le samedi 1<sup>er</sup> juin 2019. Animations prévues : village producteurs, bandas, concert musical à définir. 1500 dossards disponibles - Semi-marathon : 700 dossards - 10 kms : 500 dossards - Marche : 300 dossards.  
[semi-marathon-oloron@orange.fr](mailto:semi-marathon-oloron@orange.fr)

**ORTHEZ**

Animations sportives. Durant toute l'année, les éducateurs sportifs de la ville d'Orthez proposent des activités sportives à destination de différents publics. <http://www.mairie-orthez.fr/Sports-culture-vie-associative/Sports/Animations-sportives>  
Séances de l'école multisports : section baby sports le mercredi après-midi et l'école multisports le samedi matin, durant l'année.  
Opérations Tickets Sports Découverte proposent aux jeunes à partir de 6 ans activités et découverte des équipements sportifs de la ville, pendant toutes les vacances scolaires.  
La ville d'Orthez a obtenu en 2012 le label "commune sport pour tous" notamment pour la mise en place des activités sport adapté et des actions en direction des seniors.

**PAU**

L'offre de sport à Pau est multiforme, la dimension de la ville donnant les moyens d'actions multiples et diversifiées... Sport durant les vacances, opérations sur le sport-santé, animations, compétitions diverses, opérations avec les clubs de haut niveau, spectacles sportifs... foisonnent. Nous y reviendrons régulièrement, ne serait-ce que dans l'agenda que nous proposons par ailleurs... <https://www.pau.fr/recherche/pratiques-sportives>  
Pau bénéficie aussi d'un Office Municipal des Sports. Il contribue à la promotion du sport au sein de la Ville de Pau ainsi qu'à l'élaboration de la politique sportive locale. Il a édité un guide du sport à Pau, avec les coordonnées de tous les clubs de la ville. Tél. : 05 59 60 83 61  
E-mail : [omspau@orange.fr](mailto:omspau@orange.fr)

**TARBES** (*Projet CAPAS-Cité*)

La ville de Tarbes propose son programme d'activités physiques accompagnées "Mouv'dans les Quartiers" ouvert à tous et gratuit.  
Au sein d'un petit groupe de personnes, vous bénéficierez de l'accompagnement hebdomadaire d'un coach pour retrouver une condition physique vous permettant d'améliorer votre santé et de choisir une activité physique ou sportive correspondant à vos capacités.  
Après un examen médical et un entretien dispensés par nos équipes, vous pourrez intégrer un groupe d'activité dans un des quartiers de la ville : Laubadère, L'Ormeau, Solazur, Mouysset, Figarol. Tarbes propose aussi des activités physiques et sportives durant les vacances.  
Service des sports : 05 62 44 38 58 ou [antennetarbes@capas-c.eu](mailto:antennetarbes@capas-c.eu)





Jean-Marc Nouguet nous parle de son sport favori et apparemment une fois que l'on commence, on devient vite accro !

—> FS : Quelles disciplines dans le tir à l'arc ?

Il y en a plus que l'on imagine. La plus connue et rependue en compétition serait le « *tir olympique* ». Dans ces épreuves, les participants doivent effectuer 2 séries de 36 flèches sur des cibles postées à 50m ou 70m. Le gagnant sera bien évidemment celui qui aura envoyé le plus de flèches près du centre de la cible.

Il y a d'autres épreuves dont on entend rarement parler mais qui ont l'air tout aussi funs. Par exemple le « *tir campagne* ». Dans ces compétitions, les candidats réalisent un parcours ponctué de faux-animaux en 3D. Les participants évoluent par pelotons de 4 personnes et ne connaissent pas les distances de tir mais doivent toucher un maximum de cibles dans les zones stratégiques (situation de chasse).

Cette discipline est très ludique, l'esprit de compétition certainement moins marqué que pour le tir olympique. Pour ceux qui souhaitent appliquer l'arc à la chasse, il y a aussi le « *tir nature* ». Cette discipline s'adresse à des amoureux de la chasse ayant une parfaite connaissance de leur environnement, du comportement des animaux sauvages ainsi que des facultés accrues d'analyse des obstacles naturels pouvant porter atteinte à la trajectoire de leur flèche. C'est peut-être moins accessible mais la prouesse est spectaculaire.

Plus récemment, le « *runarchery* » devient la nouvelle discipline de tir à l'arc à la mode intégrant courses et tir sur cible. Evidemment inspirée du biathlon, le runarchery est une bonne alternative pour ceux qui recherchent un sport alliant cardio et concentration. Parmi les autres disciplines que l'on pourrait citer il y a le « *tir drapeau* », le « *tir bersault* », le « *tir à cheval* », ... plein de dérivés pour cet outil autrefois utilisé pour faire la guerre... !

—> FS : Où trouver mon matériel ?

Pour commencer, il faut mieux faire quelques séances avant de se décider à investir dans un arc. La plupart des clubs prêtent du matériel. Il faut également une licence pour le transport. Une fois bien décidé(e), inutile d'aller chez Décathlon. Il vaut mieux se tourner vers un magasin spécialisé. Eux sauront vous proposer un arc technique adapté à votre taille, à votre discipline. Près de Pau, il y a le Pyrénées Archery sur Lescar qui offre des conseils de qualité.

—> FS : Les qualités requises ?

Pour être un bon archer, pas besoin d'avoir une vue perçante. La preuve, le recordman sud-coréen Im Dong-Hyun en tir olympique des jeux olympiques de 2012 est doté d'une acuité visuelle n'excédant pas 1/10 pour l'œil gauche et 2/10 pour l'œil droit. Il n'y a pas un physique idéal pour réussir. Chacun a ses qualités et ses faiblesses. Par exemple, les femmes sont plus souples et sont meilleures sur des petites distances. Les hommes, eux, détiennent un avantage sur la puissance et donc sur la distance.

Pour réussir il faut surtout être besogneux. Pour ceux qui connaissent le golf, le tir à l'arc requiert des qualités très similaires. L'idée étant de trouver le bon geste qui permettra d'atteindre le cœur de la cible mais pas seulement... Il faut savoir répéter ce geste.

—> FS : Le club

Les Archers du Vert Galant est une association sportive créée en 1972 et vise à réunir passionnés et novices pour que chacun puisse profiter des installations et évoluer à son rythme. Le club compte une centaine d'adhérents, une dizaine d'accompagnateurs et un arbitre officiel permettant au club d'avoir accès à la compétition.

Il y a deux saisons pour le tir à l'arc. La saison d'hiver et la saison d'été. Pendant la saison d'été, les archers s'entraînent au domaine de Sers (Serres-Castet) et durant l'hiver en salle (salle Jean Monnet et à la MJC du Lau). Les entraînements sont répartis sur ces différentes salles et terrains du mardi au samedi. Des ateliers d'initiation gratuits sont organisés les vendredi après-midi pour ceux qui souhaitent découvrir la discipline. Pour les Archers du Vert Galant, la compétition n'est pas

une fin en soi. L'esprit de convivialité et de partage y sont revendiqués et chacun est libre d'évoluer comme il l'entend. Certains préféreront la compétition et pourront participer à des entraînements plus poussés. Ceux qui préfèrent le tir à l'arc de loisir pourront se satisfaire d'autres méthodes d'apprentissage.

Pour adhérer au club, il faut compter 148€ par adulte pour une année et 118€ pour les jeunes. Cette adhésion offre la possibilité d'avoir libre accès au cibles du domaine de sers et un accès au cours illimité.

Carla Lavigne

 EN SAVOIR +

**ARCHERS DU VERT GALANT**  
Domaine de Sers à Serres-Castet

**Contact :**  
06 07 04 22 23  
jean-marc.nougue@terega.fr

**LES CLUBS DE TIR À L'ARC DANS LE 64**

Biarritz — Les Archers de la Humade  
06 78 48 28 95  
www.lesarchersdelahumade.com

Boucau — Tir à l'arc Boucau-Tarnos SICSBT  
06 87 73 29 91 / www.sicsbt-tir-arc.wixsite.com

Lescar — Les Compagnons de l'Arc  
05 59 81 39 86 / www.lescompagnonsdelarc.fr

Orthez — La Flèche Orthezienne  
05 59 67 15 70  
www.laflecheorthezienne64.sportsregions.fr

Soumoulou — Los Arques de l'Ousse  
06 81 45 03 03  
www.losarquesdelousse.clubeo.com



# DROIT AU CŒUR

La flèche, quel beau symbole !  
Cupidon vise droit au cœur,  
Robin des bois toujours  
au centre de sa cible...

Nous, nous faisons ce que nous pouvons... Le tir à l'arc en quelques mots...

Une flèche, une cible, un arc, un tireur, lorsqu'on aura évoqué les conditions climatiques, tout aura été dit ou presque sur le tir à l'arc.

Sport loisir et sport familial (voir l'article ci-contre), il présente tous les atouts pour être récréatif et ludique. Les efforts sont faibles. On compte des points, on peut facilement se lancer de petits défis. Et, si on manque la cible, éclats de rire, mine dépitée et le gage s'impose...

Pratiqué avec des buts plus tournés vers la performance il apporte des satisfactions très subtiles et intériorisées.

Sport occidental, mais également art martial, la réussite ne correspond pas forcément à la flèche plantée au milieu de la cible après un lâcher heureux. Elle se rapproche plus sûrement à la pleine maîtrise, à la pleine domination de soi-même et des éléments. La précision devenant alors la conséquence du contrôle de tous ces paramètres, renouvelés à chaque fois.

Discipline du corps, le tir à l'arc est aussi et surtout une discipline de l'esprit, non pour la contrainte, mais, comme nous l'avons dit,

pour la joie. Cette joie profonde est toujours liée à de fabuleuses sensations, à la transgression des contraintes coutumières. Tout « lâché » (c'est ainsi que l'on nomme l'acte de laisser partir la flèche, autrement dit de « tirer ») n'est en réalité que l'acceptation de l'imperfection du moment présent.

Sports des dieux et des mythes, des légendes et des réalités, le tir à l'arc s'inscrit dans l'Histoire et les histoires de l'humanité, trouvant toujours sa place, chaque fois originale, selon les peuples qui le pratiquent.

Pour tous, pour chacun d'entre nous, jeunes ou vieux, hommes ou femmes, ce sport donne du plaisir. Les uns le découvrent par la compétition, les autres par le loisir ; chacun y retrouve ce qu'il apporte. La flèche que l'on lâche ne porte jamais plus que ce qu'on lui a donné.

Christian Garrabos

## LE TIR À L'ARC EN FAMILLE

Concilier les joies de la famille et de la pratique sportive, ce souhait maintes fois renouvelé ne peut se réaliser que pour très peu de sports. La plupart du temps beaucoup d'obstacles se dressent et rendent incompatible la pratique simultanée par les parents et les enfants quelque soit leur âge. La force nécessaire, le niveau technique, les horaires, le lieu... Autant d'éléments qui entraînent des contraintes et qui, finalement, deviennent un frein à la pratique du sport en famille.

Le tir à l'arc présente une grande souplesse et permet des solutions satisfaisantes pour tous. Dans la généralité, ce sport s'adapte aux désirs de tous. Les différentes forces des arcs, les distances plus ou moins éloignées, l'apprentissage rapide (même si sa possession demande de longues années), la variété des sensations et des possibilités procurées par les différentes disciplines, permettent à chacun d'adapter ce sport à son plaisir.

Alors, pourquoi hésiter et se priver d'un plaisir à conjuguer avec toutes les générations ?







Cette très belle balade alterne entre chemins creux et forêts et permet, après un dénivelé court et légèrement pentu, de découvrir la chaîne des Pyrénées. Le long des méandres du Gabas, à l'automne, la profusion des fusains en fleur le long des chemins illumine le paysage de petites touches colorées roses et orange vif. Mais son intérêt réside surtout dans sa "station rando dessin". Vous allez y apprendre à croquer, à dessiner ! Pas loin du départ, vous trouvez une station avec croquis détaillés et commentés qui vous accompagneront pour dessiner étape par étape.

**8 KM**  
DIFFICULTÉ : *Facile*  
DURÉE : *1H45*  
DÉNIVELÉ : *130m*  
à 40 min. de Pau

PARCOURS

Soit vous avez prévu votre matériel (carnet, crayons, gomme...), soit vous vous rendez à l'office de tourisme et achetez la pochette complète de matériel.

En sortant du parking de l'école, vous prenez à droite et remontez la rue avant de tourner à gauche sur le chemin du Prat. Vous tournez de nouveau à gauche sur le chemin de l'Eglise et dans la descente après le cimetière, vous prenez à droite un petit sentier herbeux légèrement dissimulé. Vous y trouvez la station rando dessin du vieux chêne. Avant de vous lancer, prenez le temps d'observer votre sujet, sa forme, ses lignes, la lumière, les ombres et lancez-vous ! Vous traversez la route (prudence !) et continuez sur le chemin en face.

Arrivé sur la piste, vous prenez la descente. Après avoir traversé le Gabas, vous tournez sur la piste à droite et suivez le chemin. Dans un virage, vous le quittez pour traverser de nouveau le Gabas sur une passerelle en bois. Vous remontez la route sur la droite et avant le sommet vous vous engagez sur une piste caillouteuse à gauche. Vous restez sur ce chemin qui pénètre dans un bois agréable avant de longer une allée et un ruisseau.

Lorsque le chemin rentre de nouveau dans un bois, vous remontez à droite, une petite cascade se trouve à l'angle.

Vous montez dans la forêt et, en sortant, vous prenez à droite sur une piste. Au sommet de la montée, allez à droite, les Pyrénées vous offrent une vue superbe !

Au croisement suivant, montez la côte à gauche. Vous restez sur le chemin de Sirpas jusqu'à l'intersection avec la D42. Vous traversez la route au réservoir d'eau et prenez le chemin en face.

Vous tournez sur la première piste à droite. Une partie de ce chemin est ombragée et très agréable. Au bout de l'allée, prenez à droite sur le chemin de Carrère et, arrivé sur la route de Garlin, vous allez à gauche vers le centre de Sedzère. Vous êtes arrivé !

POINTS FORTS

1—*Géocaching*

Des géocaches ont été dissimulées dans la nature. Vous vous amuserez (avec ou sans enfants !) à retrouver et à replacer un petit objet dans la boîte. Géocache de Sedzère : le chêne (coordonnées, en degrés décimaux, latitude 43.34189 – longitude 0.17745).

La cache est localisée sur le sentier pédestre de randonnée "Sedzère : les fusains". Dans le creux du chemin se trouve un vieux chêne centenaire. Pour y accéder, gardez-vous à l'école de Sedzère. En sortant du parking prenez la rue à droite et remontez-la jusqu'à la mairie. Tournez à gauche derrière la mairie et suivez le balisage pédestre. Indice : je me cache aux alentours du chêne centenaire à l'écorce dure et tournante.

2—*Un territoire de pêche*

Avec ses nombreuses rivières, le territoire offre aux pêcheurs amateurs et confirmés de l'espace pour s'adonner à la pêche en pleine nature. Deux parcours en "no kill" sont à proximité directe des sentiers de randonnée sur les rivières du Gabas et du Luy de France réputées pour leur population de truites fario. Sur le sentier de Sedzère, le parcours en "no kill" se trouve tout près du moulin de Boy et chemine le long du Gabas jusqu'à l'aire de pique-nique de Gabaston sur la D 7.

3—*Eglise Saint-Pierre*

Cet édifice du xie siècle, remanié, conserve deux oeuvres de Constance de Canet, considérée comme la George Sand béarnaise. Artiste peintre née à Sedzère à la fin du xixe siècle, elle s'habillait en homme, fumait, allait à la pêche, peignait ses propres oeuvres et restaurait des toiles. Peintures de saint Sabin et du Christ mort, dont un exemplaire identique se retrouve à l'église de Bruges.

Tableau d'autel représentant un impressionnant saint Pierre, Subercaze (1856). Tabernacle et retable de la fin du XVII<sup>e</sup> siècle-début XVIII<sup>e</sup> siècle inscrits à l'inventaire supplémentaire.


Église ouverte le dimanche.

4—*Stations rando dessin*

Uniques dans le département, treize pupitres ou panneaux installés sur les chemins de randonnée vous attendent. N'hésitez pas à croquer de beaux points de vue sur les Pyrénées, de belles églises ou encore des fontaines. Passerelle sur le Gabas. Fusains en fleur.

Retrouvez cette balade dans le livre *Randonnées en Béarn aux éditions Sud-Ouest.*



 EN SAVOIR +

**EN PRATIQUE**

**Contact**  
Office de tourisme Pays de Morlaàs  
05 59 33 62 25  
www.paysdemorlaas-tourisme.fr

**Informations générales**

-> Pour débutants ou confirmés, adultes et enfants

-> Plan de situation des stations rando dessin disponible à l'office de tourisme. Gratuit.

-> L'office du tourisme de Morlaàs propose une petite sacoche avec du matériel à dessin pour 10 €.

-> Possibilité de balades patrimoniales accompagnées.





# EASY RIDER: À CHEVAL!



Randonnée à cheval  
aux confins du Béarn  
et du Pays Basque. Plaisir  
et efforts au programme.  
Récit de cette aventure.

Quelle aventure ! Ce jour-là, il faisait froid, et la pluie nous a arrosés une bonne partie de la matinée. Mais pas question de se dégonfler ! Rendez-vous à 9 heures sur le parking municipal. Malgré l’entrain de Peio, je ne pensais pas qu’il y aurait autant de participants. La devise de l’ADTE : “Le tourisme équestre est une activité de 4 saisons. Tant que l’on est bien équipé et que le terrain n’est pas trop abimé, aucune raison de ne pas en profiter !”.

Nous sommes donc une vingtaine de cavaliers à prendre le départ. Il y a aussi l’association “Le temps de vivre en attelage” qui nous suit avec ses deux magnifiques juments frisonnes. Pour ce qui est du parcours, ce sont deux adhérents à l’ADTE urtois, Pierre Loubère et sa compagne Marie France Lartigau, qui nous ont accueillis et se sont occupés du balisage.

Je passe les 3 premiers kilomètres sur la calèche de Laurent Heldin (meneur de l’attelage). Ses deux juments pleines d’énergie ont l’air impatientes d’accélérer le pas. Arrivés à Urt, tout le monde s’arrête. La traversée du village doit se faire groupés pour que Pierre puisse nettoyer nos crottins facilement. On fait aussi un petit arrêt. Une jolie jument castillonnaise m’attend. Et hop ! Je mets en selle puis on repart en direction de Guiche. Les plus rapides commencent déjà à nous distancer mais on y va tranquille. Il y a des vieux parmi nous (Je parle des chevaux bien entendu). La suite du parcours est sans difficultés, le paysage est verdoyant mais le ciel menace de nous tomber sur la tête. Petit bémol, on cavale beaucoup sur la route mais il fallait bien adapter le parcours à l’attelage et à la météo. Vers 12h30 on arrive au château d’eau de Bardos. On a faim, vite, casser la croûte ! Les bénévoles de l’association nous installent des cordes pour que l’on puisse attacher nos chevaux, certains ont amené des gâteaux et du café. Pour ce qui est de la vue, dommage. Le ciel est tout bouché. Du haut du château d’eau, on devait avoir une vue à 360° sur les Pyrénées, la baie de Saint Sébastien, les pics du Béarn et de la Bigorre, l’océan et la forêt des Landes. Tant pis. On se console avec les gâteaux. Après le repas, on se remet en selle et on se prend à nouveau une bonne saucée. Certains partent devant, d’autres rebroussement chemins, plusieurs groupes se reforment. Après, miracle, quelques éclaircies remontent le moral. Sur le parcours, rien n’est un long fleuve tranquille, avec la traversée d’un petit bois, un sol au terrain profond et glissant mais rien n’arrête nos montures. Chapeau à l’attelage dont on ne pensait pas qu’il pouvait s’adapter dans de pareilles conditions ! L’un des meilleurs passages de la randonnée ? Le dernier, lorsque nous traversons les Barthes de Bardos. Les lumières sont splendides, on a même vu un chevreuil. Nous rentrons claqués vers 16h30, les chevaux prêts à rentrer au pré et nos fessiers tout

“ Mais qui a dit que  
l’équitation n’est pas  
un sport ? ”

irrités. Mais qui a dit que l’équitation n’est pas un sport ?

L’ADTE a pour vocation d’ouvrir les sentiers équestres de la région. Cette journée est aussi l’occasion de faire de délivrer les projets de l’association et de se faire connaître.

Découvrir des chemins, rencontrer d’autres cavaliers et professionnels, faire connaître l’association tout en valorisant l’éco-tourisme, sont les objectifs de ce rassemblement de l’ADTE. L’équitation est tout de même le 3<sup>ème</sup> sport (en 2016) le plus pratiqué en France après le football et le tennis. Il y a donc un réel potentiel touristique à exploiter. Et le Pays basque et le Béarn s’y prêtent.

On y voit des chevaux partout dans les pâtures en train de se goinfrer d’herbe bien grasse. En revanche, on en croise moins souvent sur les chemins.

Cette association existe depuis décembre 2017 et, présidée par Peio Guelot, elle compte aujourd’hui près de 80 adhérents. Elle se veut déjà extrêmement dynamique. Un programme de randonnées équestres a déjà été élaboré pour les Landes, le Pays Basque et le Béarn. Et fin 2018, l’association a également organisé le 50<sup>ème</sup> anniversaire du tourisme équestre à Laàs.

Depuis fort longtemps passionné de randonnées équestres, Peio Guelot a fait un bout de chemin en tant que président du Comité départemental pour le tourisme équestre (mandat de 1993 à 1997). L’ADTE peut certainement compter sur un carnet d’adresse bien

fourni pour faire valoir l’importance de ses activités. Il y a près de 30 ans, Peio a également créé l’ACTE (À Cheval Tous Ensemble), avec laquelle il a ouvert le sentier équestre et VTT des contrebandiers (200km) entre Saint-Palais et Hendaye. A l’époque il n’y avait que trop peu d’itinéraires recensés. Depuis, l’expérience de Peio et de bien d’autres passionnés ont amorcé la démocratisation du tourisme équestre. L’association participe également au projet de construction de la Route Européenne d’Artagnan (1ère route équestre Européenne). De Saint-Vincent à Saint-Jean-de-Luz, l’ADTE teste les chemins et apporte des connaissances profitables au prolongement de la Route d’Artagnan en Béarn et Pays basque.



 EN SAVOIR +

**ADTE : ASSOCIATION DE DÉVELOPPEMENT  
DU TOURISME ÉQUESTRE**  
Président de l’association : Péio Guelot

**Contact :**  
06 14 20 22 82  
guelot.peio@orange.fr  
Utile : <https://cheval64.ffe.com/>  
Fb : ADTE Association de développement  
du tourisme équestre



# ÉVÈNEMENTS SPORTIFS

23 JUILLET  
DU DIY AU SERVICE DU  
DÉVELOPPEMENT DURABLE

Type ..... Animation, activités  
Lieu ..... Bagnères-de-Bigorre  
Tarif ..... 10€ (5€ adhérent)  
Infos..... www.cpie65.fr

24 JUILLET & 16 AOÛT  
BALADE SUR LE "CHEMIN DE LA  
LIGNE" ET APÉRITIF VIGNERON AU  
CHAI DOLERIS

Type ..... Promenade, dégustation  
Lieu ..... Lembeye  
Niveau ..... Débutant  
Tarif ..... 2€ par personne  
Infos..... 05 59 68 28 78

24 JUILLET & 21 AOÛT  
ASCENSION DU PALAS

Type ..... Randonnée, petit train d'Artouste  
Lieu ..... Laruns  
Niveau ..... Régulier  
Infos..... CAF Vallée d'Ossau

24 JUILLET & 21 AOÛT  
TRAVERSÉE DES CONTREBANDIERS

Type ..... Randonnée  
Lieu ..... Vallée de Tena > Vallée d'Ossau  
Niveau ..... Régulier  
Infos..... Maison de la Vallée d'Ossau Laruns

25 JUILLET  
RANDONNEE GÉOLOGIQUE  
LE TOUR DU SARAILLET

Type ..... Randonnée, découverte, patrimoine  
Lieu ..... Sarrance  
Horaire ..... 09H-18H  
Tarif ..... 19€ (gratuit pour les – de 16 ans)  
Infos..... 05 59 34 57 57

27/28 JUILLET  
UNE NUIT SUR LES TRACES  
DU DESMAN

Type ..... Randonnée, découvert, bivouac  
Lieu ..... Bious-Artigues  
Réservation ..... CPIEBEARN

31 JUILLET  
BALADE PIEDS NUS JUSQU'AU LAC  
DE SUYEN DANS LE VAL D'AZUN

Type ..... Randonnée atypique, découverte  
Lieu ..... Bagnères-de-Bigorre  
Infos..... www.CPIE65.fr



1<sup>er</sup> AOÛT  
RANDONNÉE GÉOLOGIQUE  
VERS LA CRÈTE LOURTICA

Type ..... Randonnée géologique commentée  
Lieu ..... Accous  
Niveau..... Débutant  
Tarif ..... 19€ (gratuit pour les – de 16 ans)  
Infos..... 05 59 34 57 57

2 AOÛT  
RANDONNÉE VIGNERONNE  
LES FONTAINES DE MONCAUP

Type ..... Randonnée, dégustation de vin  
Lieu ..... Moncaup  
Départ..... Clos Basté  
Horaire ..... 11H  
Tarif ..... 18€ (adultes), 8€ (enfants – de 12 ans)

3 AOÛT  
XIBERO TRAIL HOLZARTE-ORCHI

Type ..... Trail  
Lieu ..... Larrau  
Niveau..... 42km/13km  
Infos..... 05 59 28 90 36 / 06 33 03 94 33

5 AOÛT  
MATCH DE BASKET  
FRANCE VS TURQUIE

Lieu ..... Palais des Sports de Pau  
Horaire ..... 20H30  
Tarif ..... 40€  
Infos..... 05 59 80 01 22  
Réservations ..... www.fnacspectacles.com/ Digitik

6 AOÛT  
MATCH DE BASKET  
TUNISIE VS TURQUIE

Lieu ..... Palais des Sports de Pau  
Horaire ..... 20H30  
Tarif ..... 40€  
Infos..... 05 59 80 01 22  
Réservations ..... www.fnacspectacles.com/ Digitik

7 AOÛT  
SORTIE À THÈME :  
CULTURE VAUTOUR

Type ..... Sortie découverte, famille, nature  
Lieu ..... Laruns  
Horaire ..... 9H  
Tarif ..... 15,25€ (adulte +16 ans)  
Infos..... 05 59 05 41 59



7 AOÛT  
PROMENADE ORNITHOLOGIQUE  
LE LONG DU LAC DE FABRÈGES

Type ..... Sortie découverte, famille, nature  
Lieu ..... Lac de Fabrèges  
Infos ..... 06 21 89 41 97

8 AOÛT  
RANDONNÉE GÉOLOGIQUE  
LE TOUR DU BELVEDÈRE

Type ..... Randonnée géologique commentée  
Lieu ..... Accous  
Tarif ..... 19€ (adulte + 16 ans)  
Infos ..... 05 59 34 57 57

9 AOÛT  
AU FIL DE L'EAU PASTORALE

Type ..... Randonnée  
Lieu ..... Bagnères-de-Bigorre  
Niveau ..... Régulier  
Tarif ..... 10-18€ selon abonnement/durée  
Infos ..... 05 62 95 49 67 ou www.cpie65.fr

14 AOÛT  
L'OSSAU, CHAUDRON  
BRISÉ - NAISSANCE,  
VIE ET MORT D'UN VOLCAN

Type ..... Randonnée pédagogique  
Lieu ..... Laruns, Pic du midi d'Ossau  
Infos ..... 06 21 89 41 97

14 AOÛT  
PIC DES ARRIBANS

Type ..... Randonnée  
Lieu ..... Bagnères-de-Bigorre  
Niveau ..... Régulier  
Tarif ..... 19€ (gratuit pour les – de 16 ans)  
Infos ..... 05 62 95 49 67

17/23 AOÛT  
GRAND DÉPART HAUTE ROUTE  
DES PYRÉNÉES

Type ..... Cyclisme  
Lieu ..... Pau  
Ville étape ..... Bagnères-de-Luchon  
Ville étape ..... Argelès-Gazost  
Inscription ..... www.hauteroute.org

18 AOÛT  
LA PASSEYADE BIARNESE

Type ..... Cyclisme, course VTT, animations  
Lieu ..... Bénéjacq  
Niveau ..... 20km, 35km et 45km  
Tarif ..... 8€, 6€  
Infos ..... Union cycliste bénéjacquoise

22 AOÛT  
PROMENADE PATRIMONIALE  
LE LONG DU BROUSSET

Type ..... Balade, patrimoine, culture  
Lieu ..... Laruns  
Lieu ..... Las Quebès  
Lieu ..... Caillou de Socques  
Niveau ..... Débutant  
Infos ..... 06 21 89 41 97



22 AOÛT  
RANDONNÉE GÉOLOGIE :  
VERS LE LAC D'ORNA

Type ..... Randonnée géologique commentée  
Lieu ..... Accous  
Niveau ..... Régulier  
Tarif ..... 19€ (adulte + 16 ans)  
Infos ..... 05 59 34 57 57

24 AOÛT  
PYRÉNÉES DE LA LIBERTÉ

Type ..... Randonnée, promenade  
Lieu ..... La Pierre Saint Martin  
Niveau ..... Débutant  
Tarif ..... Gratuit  
Infos ..... 05 64 19 00 10

25 AOÛT  
MONTEE DE L'AUBISQUE

Type ..... Marathon, trail  
Lieu ..... entre Laruns et Col d'Aubisque  
Horaire ..... 8H (trail), 8H30 (coureurs)  
Infos ..... manifestations@ossau-tourisme.fr

27 AOÛT  
RANDONNÉE PÉDESTRE  
"SUR LES PAS DE D'ARTAGNAN"

Type ..... Randonnée  
Lieu ..... Galiex > Hérès  
Départ ..... 9H devant la mairie de Galiex  
Tarif ..... 2€ (gratuit pour les enfants)  
Infos ..... Association R.A.V.A

28 AOÛT  
BELVEDÈRE DU PAYS TOYS

Type ..... Randonnée  
Lieu ..... Communiqué après l'inscription  
Tarif ..... 10 à 18€ (abonnement/durée)  
Infos ..... 05 62 95 49 67

30 AOÛT  
LE GRAND PRIX CYCLISTE DE PAU

Type ..... Cyclisme  
Lieu ..... Pau  
Départ ..... Palais Beaumont  
Horaire ..... 18H

1<sup>er</sup> SEPTEMBRE  
RANDONNÉE  
DU VIGNOBLE MONEINCHON

Type ..... Randonnée pédestre, VTT...  
Lieu ..... Monein  
Infos ..... Monein cyclo club VTT

3 SEPTEMBRE  
ETAPE 10 CONTRE-LA-MONTRE  
INDIVIDUEL LA VUELTA

Type ..... Cyclisme  
Lieux ..... Jurançon, Pau  
Horaire ..... 10H-17H30  
Tarif ..... Accès libre

21 SEPTEMBRE  
JOURNÉE NELSON PAILLOU

Type ..... Manifestation culturelle, sportive ...  
Lieu ..... Jaï Alai Mauléon Soule  
Tarif ..... Gratuit





FESTIVAL	OÙ	QUAND	STYLE	INFOS
ARÈNES EN SCÈNE	BAYONNE (64)	17 – 23 JUILL.	Musiques actuelles	www.bayonne.fr
FESTIVAL RUE DES ÉTOILES	BISCAROSSE (40)	19 – 22 JUILL.	Musique du monde	www.crabb.fr
EQUESTRIA	TARBES (65)	23 – 28 JUILL.	Jazz	www.festivalequestria.com
TRANSHUMANCES MUSICALES	LAAS (64)	25 – 25 JUILL.	Latino	transhumances-musicales.com
FESTIVAL DE GAVARNIE	ARGELES GAZOST (65)	26 JUILL. – 6 AOÛT	Electro	www.festival-gavarnie.com
BIARRITZ PIANO FESTIVAL	BIARRITZ (64)	29 JUILL. – 7 AOÛT	Musiques actuelles	www.festivalpianoclassique.com
LITTLE FESTIVAL	HOSSEGOR/CAPBRETON/ SOUSTONS (40)	30 JUILL. – 4 AOÛT	Musique classique	www.facebook.com/littlefestivalfr/
FESTIVAL CHANSONS ET MOTS	AMOU (40)	1 <sup>er</sup> –4 AOÛT	Jeune Public	www.chansonsetmotsdamou.fr
FESTILASAI	BIARRITZ (64)	2 – 3 AOÛT	Rock	festilasai.com
FESTIVAL DU CONTE	CAPBRETON (40)	5 –8 AOÛT	Variété française	www.capbreton-tourisme.com
FESTIMOUN'S	SIRADAN (65)	9 – 10 AOÛT	Musiques actuelles	www.infoconcert.com
FESTIVAL MUSIQUE DE CHAMBRE	GUÉTHARY (64)	10 – 13 AOÛT	Humour	www.guethary.fr
BALEAPOP	SAINT JEAN DE LUZ (64)	14 – 18 AOÛT	Choral et Instrumental	www.facebook.com/ baleapopfestibala/
MUSICLARUE	LUXEY (40)	15 –17 AOÛT	Samba - Batucada	www.musicalarue.com
TARBES EN TANGO	TARBES (65)	17 – 25 AOÛT	Musique classique	www.tarbesentango.fr
40 EN PAIRES	MUGRON (40)	23 –24 AOÛT	Classique	www.tourismelandes.com
TRUCA TAOULES	MONTGAILLARD (65)	23 – 25 AOÛT	Classique	www.truca-taoules.com
NEWAVE	SEIGNOSSE (40)	24 –26 AOÛT	Hip-hop - Punk/rock	www.tuyo.fr
ROCKABILLY	TARBES (65)	28 AOÛT. – 1 <sup>er</sup> SEPT.	Musiques actuelles	www.facebook.com/rockabillytarbes/
LATINOSSEGOR	HOSSEGOR (40)	29 AOÛT – 1 <sup>er</sup> SEPT.	Festival équestre	www.facebook.com/latinossegor/

STAGES D’ANGLAIS

Du 26 au 30 août, profitez d’ateliers ludiques et d’une préparation parfaite pour la rentrée de votre enfant !

PRIMAIRE

Thème : Conte de Fée  
Mardi : Costume Day (déguisé)

COLLÈGE & LYCÉE

Thème : Films et Musique  
Mercredi : Repas Pizza

VENDREDI 30 AOÛT : BALLADE EN BUS (toute la famille)

OPTION LYCÉE SUR MESURE "MATINÉE MODULÉE"

Choisir les thèmes de préparation au Baccalauréat :  
Grammaire (present perfect, passive, conditional)  
Vocabulaire / Production Orale et Ecrite

175 €

05 59 13 50 00

contact@alphalangues.fr

www.alphalangues.fr

FACTOSPORTS



Pau  
BÉARN

HESTIV'OC  
15<sup>ème</sup> ÉDITION

Le 22 et 25 août 2019

Hestiv’Oc, c’est LE festival par excellence de l’agglo Paloise ! Etalé sur quatre jours de fête, l’évènement fait littéralement bouger la ville, de jour comme de nuit. En plus de proposer des concerts gratuits à ses habitants, des animations, ateliers, pièces de théâtre seront mises en place dans toute la ville ! Une véritable déferlante de culture occitane pour les Palois, petits et grands ! Et oui, il y aura même un « festival dans le festival », celui des enfants sur trois demi-journées invitant les petits béarnais à s’initier au chant, à la danse, à la musique et aux échasses ! De même, 3 pièces de théâtres seront jouées au Saint-Louis les 22, 23, et 24 août.

[www.hestivoc.com](http://www.hestivoc.com)

GRANDE SCÈNE : STADE TISSIÉ

► Jeudi 22 : A partir de 18h, **Lo Barrut, Trobar Dub Sound, Djé Balèti** — Vendredi 23 : A partir de 18h, **Anda-Lutz, Trencadit, Versus, En Tol Sarmiento** — Samedi 24 : A partir de 18h, **Cancé-Courtial, Femmouzes T, Silvan Carrere, Zoo Posse** — Dimanche 25 : **Manez eta Kobreak, Ostau Bearnès, La Brigada Menestèrs, Lou Tapage**

THÉÂTRE

► Jeudi 22 : **Los Comelodians**, théâtre gascon décomplexé — Vendredi 23 : **Belugueta**, Nouvelle polyphonie — Samedi 24 : **Sirventés**, poésie contestataire

THÉÂTRE

► Vendredi 23 : **Trencadit**, Bal trad alternatif — Samedi 24 : **Cancé-courtial**, Pim floi balèti — Dimanche 25 : **Brigada Menestrès**, bal à vivre ensemble



Tarbes  
HAUTES-PYRÉNÉES

FESTIVAL ROCKABILLY  
4<sup>ème</sup> ÉDITION

Du 28 août au 1<sup>er</sup> septembre 2019

Une 4<sup>ème</sup> édition organisée par l'Association Rockabilly Festival 65 en partenariat avec la SMAC de la Gespe qui vous promet le plein de bonnes surprises ! Et c'est à Tarbes, sur la Place Jean Jaurès et dans plein d'autres lieux.

Les animations et concerts sont concentrés sur la Place Jean Jaurès, également à découvrir un village Rockabilly avec musique non stop, vente de produits Vintage, défilé de voitures anciennes, manège pour les enfants... Profitez également de notre espace restauration !

[www.rockabillytarbes.com](http://www.rockabillytarbes.com)

PROGRAMME

► Mercredi 28 août : A partir de 17h, Place Jean Jaurès : **Inauguration et défilé des collections de robes Pin Oup's** — 21h, Le Carillon : **The Money Makers** — Jeudi 29 : 12h, Le Carillon : **Apéro-Billy avec Mr White** — 17h30, Place Jean Jaurès : **La Perra Blanco** — 21h30, Etal 36 : **The Trooper's Swing Band** — Vendredi 30 : 17h30, Place Jean Jaurès : **The Rythm Aces** — 21h30, Place Jean Jaurès : **Soirée spéciale avec The Hillbillies Et Dareel Higham** — Samedi 31 : 12h, Place Jean Jaurès : **Strike Band** — 15h, Place Jean Jaurès : **The Howlin'ramblers** — 21h30, Place Jean Jaurès : **Soirée spéciale avec DJ / Hot Slap Trio / John Taylor & The Rough Boys** — Dimanche 1<sup>er</sup> Septembre : 11h, Etal 36 : Groupe non défini à ce jour — 15h, Place Jean Jaurès : **Bal Swing avec Studio 8**

TARIF

- Tous les concerts sauf les soirées spéciales : gratuit
- Soirée spéciale : 15€
- Pass 2 soirées : 20€



# balnéa

*Tout un univers de bien-être*



CET  
ÉTÉ

NOUVEL  
ESPACE EXTÉRIEUR  
**BAINS MAYAS**

Vallée du Louron - Génos Loudenvielle  
05 62 49 19 19 • [www.balnea.fr](http://www.balnea.fr)

à partir de

**46€**/famille

**PASS FAMILLE:**

1 entrée pour 2 adultes  
+ 2 enfants de moins de 12 ans.

© Kuzala - Photos: D. Lachon, D. Vief, Borneo, Shutterstock



Gavarnie

HAUTES-PYRÉNÉES

FESTIVAL DE GAVARNIE

34<sup>ème</sup> ÉDITION

Du 25 et 6 août 2019

Déjà jouée et adaptée en 1991 par le fondateur du festival, François Joxe, la prouesse cette année résidera dans un renouveau scénographique et esthétique, pour tirer pleinement partie du cadre exceptionnel qu’offre le plateau de Bellevue ! Un Don Quichotte à cœur et à ciel ouvert pour ce classique médiéval et populaire aux accents satiriques. Par l’épopée candide du gentilhomme, le metteur en scène Frédéric Garcès compte avant tout mettre et remettre en lumière l’aventure humaine de la vie, garnie d’illusions, d’embuches, et parfois de succès, sinon ce serait po drôle : "Raconter Don Quichotte c’est raconter l’initiation de l’être humain face à la vie, et le théâtre raconte la vie d’hommes et de femmes en pleine épreuve". Spectacle à la voir absolument pour une expérience grandiose et hors du temps.

[www.festival-gavarnie.com](http://www.festival-gavarnie.com)

PETITS CONSEILS FACTO

► **Prévoyez des vêtements chauds.** Très chauds. Une grosse doudoune, un plaid, une couette, un peignoir léopard pour exprimer son côté DSK, ne lésinez pas sur les couches et ménagez vos petites truffes humides, ça caille tout là-haut. Tendrement.

► **Accès fauteuils et personnes à mobilité réduite** possibles grâce à la mise en place d’un véhicule révolutionnaire, spécialement conçu pour la randonnée : La Joëlette !



TARIF

► **Sur place** : Une petite marche d’environ 30 min est obligatoire pour accéder au site ! A l’arrivée, buvette, distribution de soupe chaude et garbure

► **Tarif plein** (prévente : 23€ - sur place : 25€)

► **Tarif groupe et carte** (prévente : 19€ - sur place : 21€)

► **Tarif réduit (sans emploi/ étudiant)** (prévente : 15€ - sur place : 17€)

► **Tarif jeune (moins de 18 ans)** (prévente : 10€ - sur place : 12€)

► **Gratuit pour les moins de 6 ans**

PASS DÉCOUVERTE

► Pass Découverte comprenant **Jazz à Luz** (12-15 juillet), **Gavarnie** (25 juillet-6 août) et Big Bag festival (20 et 21 septembre) à Bagnères-de-Bigorre (concerts). Ce Pass vous donne l’accès à un soir de votre choix dans chaque festival annoncé, pour 32€ !

FESTIVAL GAVARNIE 34

PRÉSENTÉ PAR LE THÉÂTRE FÉBUS 2019

Ecriture et Mise en scène Frédéric Garcès

Direction Artistique Bruno Spiesser

Don Quichotte

FESTIVAL GAVARNIE

ÉDITION 34

DU 25 JUIL<sup>AU</sup> 6 AOÛT 21H00

INFORMATIONS : 05 62 92 49 10

WWW.FESTIVAL-GAVARNIE.COM





24<sup>e</sup>  
**TRANSHUMANCES  
MUSICALES**



PRINCIPAUTÉ  
DE LAÀS ★

**PARC DU CHATEAU DE LAÀS**

CONCERT PLEIN AIR

**SOPRANO**

PHOENIX TOUR



jeudi

**25**

Juillet 2019

**SOPRANO**

**21H**

vendredi

**26**

Juillet 2019

**SHAKA  
PONK**



Réservations sur [ticketmaster.fr](https://www.ticketmaster.fr) et [francebillet.com](https://www.francebillet.com) - LAÀS 64390

Offices de tourisme : Pau, Navarrenx, Salies, Sauveterre



Luxey

LANDES

MUSICALARUE

30<sup>ème</sup> ÉDITION

Du 15 au 17 août 2019

Musicalarue, c’est une association à but non lucratif implantée depuis plus de 20 ans à Luxey, au cœur de la forêt Landaise. Clamant haut et fort sa volonté de développer la culture locale, et d’encourager les initiatives artistiques en zone rurale, Musicalarue a fondé un festival du même nom, et compte bien marquer le coup pour ses 30 ans. Avec des artistes comme Orelsan, Patrick Bruel, Biga\* Ranx, Stand High Patrol, Caravan Palace et pleins d’autres, un festival aux tons électroniques, rock et dub. Back to the basics à Musicalarue. En plus des concerts qui débutent à partir 15H (pour un max de plaisir) la petite ville sera animée par des artistes de rues aux multiples disciplines : danse, musique, mime, théâtre, peinture. En bref, tous les ingrédients réunis pour un cocktail "Week-end on the Rocks". Ca fait du bien. Camping gratuit pour toute personne ayant un billet avec douches, points d’eau et toilettes sèches. Transactions sur le site effectuées en jetons.

[www.musicalarue.com](http://www.musicalarue.com)

PROGRAMME DU JEUDI

► **15h-6h30** : OrelSan, Caravan Palace, Marina P & Stand High Patrol, Trois Cafés Gourmands, Jérémy Frerot, Debout sur le Zinc, Les Hurléments d’Léo + les Ogres de Barback & Invités présentent Famille Nombreuse, Puppetmastaz, The Hyènes VS Cali, Bumcello, 17 Hippiies, Suzanne, Lénine Renaud, Rakoon, O’Sisters, Astaffort Mods, Calling Marian, Sans Additif, Sans Soucis, Santa Machete, Ziveli Orkestar

PROGRAMME DU VENDREDI

► **15h-6h30** : Patti Smith, Ska-P, Skip the Use, Les Ogres de Barback, Matteo (Chinese Man) feat Foreign Beggars & Youthstar, Marcel et son Orchestre, Marcel Amont, HK "Et si on allait au bal !", Alexis HK, La Pietà, Sein, La P’tite Fumée, Houba, MPL, Lous Astiaous, So Lune, Titouan, Thé Vanille, Sans Additif, Sans Soucis, Santa Machete, Ziveli Orkestar

PROGRAMME DU SAMEDI

► **15h-6h30** : Patrick Bruel, Hocus Pocus, Boulevard des airs, Deluxe, Mass Hysteria, Biga\* Ranx, Wally – Le projet Derli, Collectif 13, Mouss & Hakim (Zebda) feat Gari (Massilia Soundsystem) & Dj Kayalik, Didier Super et son groupe Discount, Gambeat (Radio Bemba Soundsystem), Guérilla Poubelle, Oré, Blackbird Hill, Aft’Hair, Houba, Lombre, Matéo Langlois, Silly Boy Blue, Josem + Invités, Sans Soucis, Santa Machete, Ziveli Orkestar



Thèze

PYRÉNÉES ATLANTIQUES

FESTIVAL INTERNATIONAL DE MUSIQUE DE CHAMBRE

6<sup>ème</sup> ÉDITION

Du 19 au 28 juillet 2019

Issu d’une rencontre entre deux amoureux de la musique, le Festival International de musique de Chambre de Thèze fête ses 6 ans. Initialement tout petit et organisé quasiment une semaine avant l’évènement, il est aujourd’hui le rendez-vous incontournable des mélomanes du monde, regroupant cette année plus de 21 artistes pour un total de 6 concerts ! Un concert par soir (vous l’aurez sans doute compris) répartis sur plusieurs sites de la ville de Thèze, pour profiter au maximum du cadre Béarnais, enchanté par la douceur symphonique des orchestres. La soirée d’ouverture se déroulera le vendredi 19 juillet au Château de Morlanne, à 20H, où ils se joueront de grands classiques du 19<sup>ème</sup> siècle, magnifiés par les voix d’opéra de Liesbeth Devos et Denzil Delaere. Le samedi, c’est le pianiste français Sélim Mazari qui fera une aube à Beethoven, et jouera habilement sa Sonate au Clair de Lune, à La Maison pour Tous de Thèze, à 20H. Dimanche, une représentation des musiques de Pierre et le Loup à la Maison Musique de Montardon à 16H. Il vous faudra attendre une petite semaine pour la suite du festival, qui reprend le vendredi 26 juillet à 20H à l’Eglise de Taron pour une soirée 100% cordes (ou presque). Le samedi 27 sera sous le signe de la musique féminine, à 20H à l’Eglise de Diusse. Puis le grand final : dimanche 28 juillet où le festival s’achèvera en apothéose, avec une grande soirée qui célébrera la France sous toutes ses formes : dans les oreilles, dans l’assiette et dans les verres au Château de Viven, à partir de 18H. Et pour toute information, il suffit de contacter le 07 67 31 42 74.

[www.festivaldetheze.wixsite.com](http://www.festivaldetheze.wixsite.com)



# Chantiers jeunes, colos et séjours itinérants entre français et espagnols\*



## Renseignements et inscriptions :

[www.aberouat.fr](http://www.aberouat.fr) par ordre d'inscription – confirmation des inscriptions au fur et à mesure

Du lundi au vendredi de 9h à 12h  
et 14h à 17h – 05 59 32 00 66  
Patricia – [vpt@laligue64.org](mailto:vpt@laligue64.org)

\*Activité développée dans le cadre du projet BELAROUAT EFA 214/16 en Coopérations Transfrontalières POCTEFA avec le financement du fonds FEDER

**Séjours gratuits dans la limite des places disponibles, avec une simple adhésion auprès de la Ligue de l'Enseignement de 40 euros**

**FÉDÉRATION  
PYRÉNÉES-ATLANTIQUES**

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

**15 / 17 ans**

## COLONIES

**à L'Abérouat (Lescun)  
et à Belagua (vallée de Roncal)  
15-21 juillet / 21-27 juillet  
28 juillet-3 août**

Rando / Bivouac / Découverte du milieu montagnard / Initiation aux gestes de 1ER secours / Observation du ciel / Lecture de carte / VTT / Escalade...

**SÉJOURS AU CHOIX  
EN FRANCE ET EN ESPAGNE**

**15 / 17 ans**

## CIRCUITS JEUNES

**18-24 août / 25-31 août**  
Rando de refuge à refuge  
Escalade / Atelier "survie"  
Jeux d'orientation...



**18 / 25 ans**

## CHANTIERS JEUNES

**Du 17 au 31 août**

Aménagement sécurisé et écologique des alentours du refuge  
Découverte du volontariat...et du bilinguisme / Réhabilitation d'un sentier découverte / Escalade / VTT  
Orientation / Feux de camp...

**17 rue de Boyrie - PAU - 05 59 32 00 66**



Biarritz


PYRÉNÉES ATLANTIQUES

COLORAMA

4<sup>ème</sup> ÉDITION

Du 16 juillet au 10 août 2019

Le Street Art s'expose sous le soleil de Biarritz au COLORAMA Street Art Festival. Après une troisième édition largement réussie en 2018 avec plus de 13 000 entrées, l'association Biarritz Street Art et l'agence Mykka Agency réitèrent l'expérience COLORAMA, en partenariat avec la ville de Biarritz et la Région Nouvelle Aquitaine. Près de 900m<sup>2</sup> seront investis dans la désormais inutilisée école maternelle Alsace pour immortaliser l'Art Urbain dans toute sa diversité : au total, 28 artistes locaux, nationaux et internationaux viendront rendre hommage à l'environnement de la ville et offrir un panorama visuel et culturel d'une richesse exceptionnelle. Cette année, le corail dominera cet univers coloré qui se veut en lien avec l'espace urbain public : une charte colorimétrique soignée et une direction artistique pensées et définies pour une exposition des plus fascinantes.

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

PROGRAMME

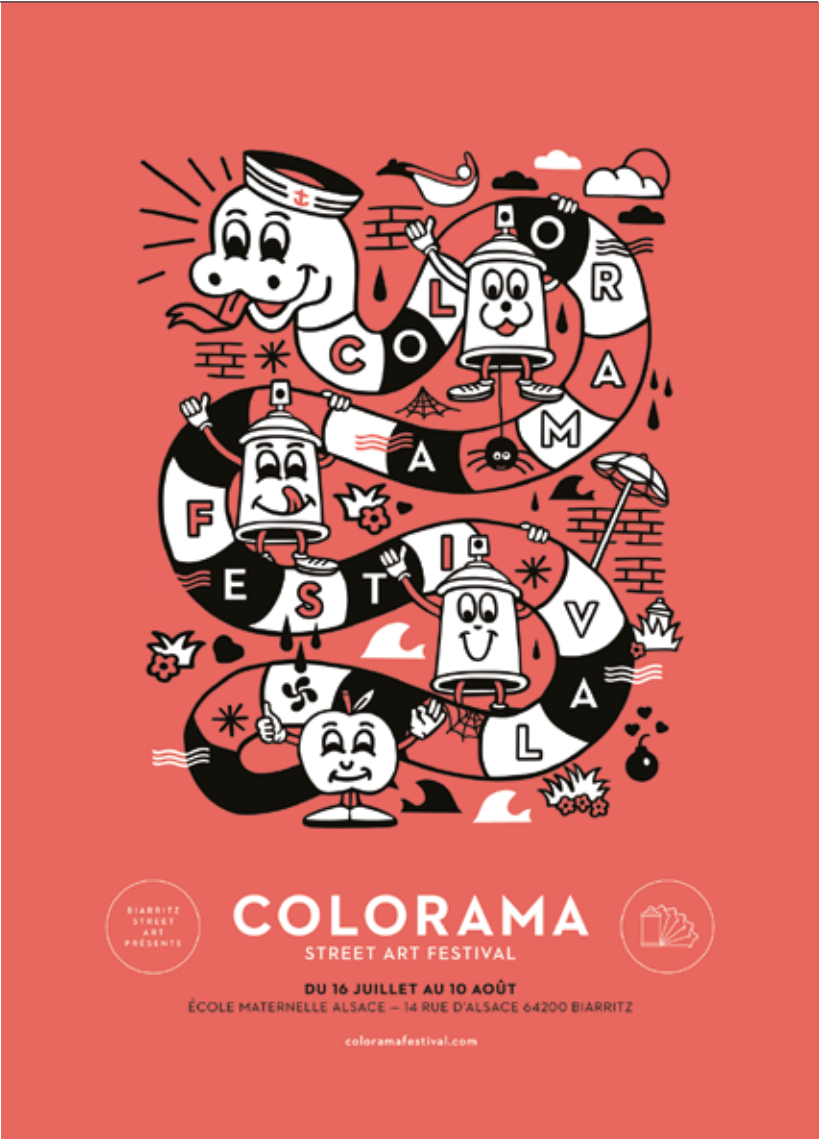
► Expositions • Fresques • Sculptures • Tatouages • Evènements • Battle • Workshop • Lives Dj Set • Blockparty • Shop • Classe Posca • Live painting • Actions collectives

INFOS

► TARIFS : 3€ pour les enfants — 5€ pour les adultes — 25€ "carte cantine" (donne accès tous les jours au festival du 16 juillet au 10 août 2019)

► HORAIRES : Ouverture de 10h30 à 20h tous les jours

► LIEU : Ecole maternelle Alsace — 14 rue d'Alsace 64200 Biarritz



**PASSER SON BAFA AVEC LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT 64: un partage de valeurs qui fait sens**


- Vous aimez le contact avec les enfants ?
- Vous êtes plutôt du genre patient ?
- Vous êtes âgé(e) de 17 ans ou de 21 ans ?
- Devenez animateur ou directeur et participez à l'engagement éducatif

L'engagement dans ces formations, doit traduire une adhésion aux grands principes qui animent la Ligue de l'Enseignement 64 :

**"Promotion de la démocratie par l'éducation et la culture, en agissant pour plus de solidarité, de citoyenneté, de lutte contre l'exclusion, dans le respect et la défense de la laïcité".**

**Garantie de terrains de stage avec rémunération**

**Information sur les aides possibles, échéanciers de paiement**



**LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT 64**

17 rue Boyrie  
64000 PAU

**05 59 32 00 66**





# 13 Parcours 150 jeux



**VOLER ENTRE LES ARBRES**



## **Parcours Tyroliennes**

Venez dévaler nos Tyroliennes géantes sur un tout nouveau parcours dédié aux accros de la vitesse !

A 5mn de Pau,  
pour les petits tarzan à partir  
de 3 ans comme pour les accros des cimes,  
nos 5 ha de parcours vous attendent pour  
l'aventure !

Espace détente et Restauration sur place

[foretdesvert-tiges.fr](http://foretdesvert-tiges.fr)



Chemin de la Forêt de Bastard - 64000 Pau - Tél. 06 29 60 03 55