

Programme 2024



Service d'Animation, de Prévention
et d'Accompagnement des Landes



SAPAL Service d'animation, de prévention et d'accompagnement des Landes

HISTORIQUE

Le SAPAL a été créé en 1986 par le Département des Landes.

IDENTITÉ

Le SAPAL est le **seul service public départemental d'animation gériatrique en France.**

ORGANISATION

- › 8 agents sont à votre disposition ;
- › Le SAPAL vous accueille dans ses bureaux (Hôtel du Département à Mont-de-Marsan) ou dans votre commune sur rendez-vous ;
- › Vous pouvez contacter le SAPAL au **05 58 05 40 89** ou **sapal@landes.fr**.

PUBLIC

Le SAPAL s'adresse aux seniors (retraités et personnes âgées, clubs de 3^e âge et EHPAD) mais aussi à toute personne disposant de temps libre.

OBJECTIFS

- › lutter contre l'isolement ;
- › prévenir la perte d'autonomie ;
- › favoriser le maintien ou la réinsertion des retraités dans la société ;
- › répondre à la problématique du passage à la retraite et au vieillissement ;
- › favoriser la mixité intergénérationnelle, sociale et géographique.

Plus spécifiquement, il s'agit, par le biais d'activités et de formations, d'aider les personnes âgées à :

- › préserver le tissu relationnel ;
- › reconstruire un emploi du temps ;
- › entretenir leurs capacités (physiques, intellectuelles et cognitives) ;
- › revaloriser l'image de soi (par la formation, l'implication et le réengagement).

BÉNÉVOLAT

Pour mener à bien ses actions et dans l'objectif de permettre à chacun de s'investir selon ses envies, le SAPAL entretient un réseau de bénévoles particulièrement riche et diversifié (plus de 450 personnes).

Sommaire

Santé, solidarité et bénévolat		5	
 Bien-être et santé	6	 Solidarité	10
 Ateliers connaissance de soi	9	 Bénévolat et vie associative	15

Culture, patrimoine,
environnement et vie pratique

19

 Conférences
débats et
échanges

19

 Projets

25

 Cours

21

 Visites et
découvertes

27

Activités physiques et de pleine nature

31



Gymnastique

31



Tennis de table

34



Golf

34



Randonnées pédestres

34



Raquettes à neige

35



Marche d'orientation

36



Cyclo

36



Nouveautés

37



Manifestations sportives

38

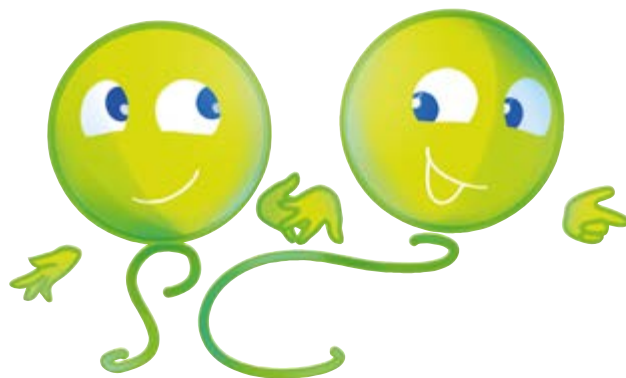
Santé, solidarité et bénévolat

>>>



Projets solidaires, actions intergénérationnelles, travail sur soi... mais aussi un programme et un accompagnement en direction des associations de 3^e âge et des résidents d'EHPAD.

Utilisez le bulletin de pré-inscription joint à ce dossier à la rubrique « [Santé, solidarité et Bénévolat](#) ».





Bien-être et santé

Projets santé

RELAIS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Ce groupe de bénévoles retraités s'intéresse au bien-être et œuvre à sa promotion auprès de la population landaise.

Sans être des professionnels de santé, leur statut de retraités et leurs paroles peuvent être facilitatrices et permettent d'amorcer une réflexion autour de la santé et du bien-être et de créer du lien social.

Concrètement, ils peuvent être amenés à :

- › organiser et co-animer des cafés et marches discussions,
- › être en appui pour l'organisation d'actions et événements en santé,
- › être des relais d'informations et de promotion de la santé.

Ils sont formés, accompagnés et suivis par le SAPAL et l'antenne départementale des Landes de l'IREPS (Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé).

Réunion de présentation : lundi 29 janvier (après-midi) à Mont-de-Marsan.

ICOPE : VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Développé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le programme ICOPE a pour objectif de permettre au plus grand nombre de vieillir en bonne santé.

Dès 60 ans, vous pouvez vous tester. Si une difficulté est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé.

Cet accompagnement individualisé permet à chacun de maintenir ses fonctions le plus longtemps possible et de préserver sa qualité de vie.

Partenaire de l'action sur le département, le SAPAL accompagne le déploiement du dispositif à travers :

- › une information,
- › des formations,
- › un accompagnement individualisé.

Particulièrement simple et rapide (10 minutes), le test peut être réalisé de plusieurs manières :

- › seul grâce à une application sur son téléphone (ou sur son PC),
- › avec un proche,
- › avec un professionnel de santé ou une personne formée (agents ou bénévoles initiés du SAPAL).

Pour en savoir plus ou vous faire accompagner pour un test, contactez le service.

PRÉVENTION CHUTES

S'inscrivant dans une volonté de faire baisser de 20 % le nombre (et les incidences) de chutes des personnes âgées, un plan triennal est élaboré afin de mobiliser l'ensemble des acteurs du secteur de la prévention.

Particulièrement impliqué depuis 1986, le SAPAL propose des actions autour de l'entretien physique :

- › séances de gymnastique douce et d'entretien,
- › formations d'animateurs bénévoles de gymnastique en faveur des clubs de 3^e âge,
- › organisation d'activités physiques adaptées tout au long de l'année.



Un nouvel élan sera donné à l'ensemble des projets et des publics à travers des modules de formation spécifiques, une communication et des conseils « anti-chutes ».

Conférences et ateliers

MÉMOIRE

Conférence (et échanges) autour de la mémoire : fonctionnement, conseils et exercices pour la préserver.

Intervenant : **ASEPT (Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires)**

Mercredi 13 mars (matin) > Dax

Mercredi 3 avril (après-midi) > Mont-de-Marsan

Mardi 9 avril (après-midi) > Hagetmau

› Demi-journée

› Gratuit

RÉFLEXOLOGIE

Les pressions exercées sur des zones réflexes permettent de relâcher les tensions, rétablir l'équilibre naturel de l'organisme, harmoniser toutes les fonctions vitales et favorisent les capacités d'autoguérison du corps.

Intervenante : **Aurore Mussote, réflexologue**

Vendredi 5 avril > Dax

Vendredi 12 avril > Mont-de-Marsan

› Demi-journée

› Gratuit

SOPHROLOGIE

Découverte de la sophrologie, pratique psychocorporelle s'appuyant sur des techniques de relaxation associées à des exercices de respiration et à de l'évocation positive.

Intervenantes : **Alexia Duclaux, Elisa Clot, Lucile Mongas**, sophrologues

Lundi 11 mars : Saint-Pierre-du-Mont

Vendredi 29 mars : Mimizan

Lundi 25 novembre : Benesse-Maremne

› Durée : 1 h - 1 h 30

› 12 à 15 € selon lieu et nombre de participants

MASSAGES SONORES AUX BOLS TIBÉTAINS

Produisant un son profond et pénétrant, les bols apportent de nombreux bienfaits physiques, émotionnels et énergétiques. Une thérapie douce pour dissoudre les tensions et favoriser le lâcher-prise. Un massage qui procure bien-être, équilibre, harmonie entre le corps et l'esprit.

Intervenante : **Maryse Pierre**

Mardi 23 janvier ou mardi 3 septembre : Bougue

Jeudi 14 mars ou vendredi 11 octobre : Dax

› Après-midi

› Gratuit

ATELIER RÉFLEXION ET APPRENTISSAGE

Temps de réflexion, de travail intellectuel puis d'échanges autour de différents thèmes : vocabulaire, histoire, culture, énigme, géométrie ; partage de connaissances (en groupe).



Bien-être et santé

Intervenante : **Evelyne Causse**

Jeudi 8 février > Saint-Pierre-du-Mont

Mercredi 14 février : Yzosse

› Après-midi

› *Gratuit*

ESCAPE GAME SOMMEIL

Jeu participatif sur le sommeil. Dans la peau d'agents secrets à la retraite, vous serez amenés, en équipe, à enquêter puis à résoudre des énigmes afin de découvrir de manière ludique les secrets d'un bon sommeil.

Intervenant : **ASEPT (Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires)**

Vendredi 22 novembre : Hagetmau

Mardi 26 novembre : Mont-de-Marsan

Vendredi 6 décembre : Dax

› Matin (Gratuit)

MON ESPACE SANTÉ

Carnet de santé numérique de l'Assurance maladie. Atelier pratique activation du compte pas à pas, télécharger et consulter ses documents en santé (ordonnances, résultats biologiques et radiologiques...), et remplir son profil médical.

Intervenant : **ESEA (E-santé en action) et SAPAL**

Mardi 6 février : Morcenx-la-Nouvelle

Mardi 5 mars : Biscarrosse

Mardi 21 mai : Villeneuve-de-Marsan

Mardi 5 novembre : Peyrehorade

Jeudi 5 décembre : Labenne

› Demi-journée

› *Gratuit*

GESTES ET POSTURES

Différentes positions et gestes à adopter au quotidien afin de soulager le dos, les articulations et votre corps de manière générale.

Intervenant : **Automobile Club des Landes**

Mercredi 17 avril : Soustons

Lundi 3 juin : Mont-de-Marsan

Mercredi 12 juin : Mimizan

› Matin

› *Gratuit*

Formations

GESTES DE PREMIERS SECOURS

Intervenant : **UFOLEP (Union française des œuvres laïques d'éducation physique)**

Vendredi 2 février : Parentis-en-Born

Lundi 12 février : Hagetmau

Vendredi 1^{er} mars : Sarbazan

Vendredi 15 mars : Léon

Mardi 2 avril : Mont-de-Marsan

› Journée

› *Gratuit*

DÉFIBRILLATEUR

Intervenant : **UFOLEP**

Vendredi 27 septembre : Mont-de-Marsan

Lundi 7 octobre : Sarbazan

Vendredi 11 octobre : Hagetmau

Lundi 18 novembre : Léon

Mardi 3 décembre : Parentis-en-Born

› Demi-journée

› *Gratuit*



Ateliers connaissance de soi

Menés en collaboration avec l'Université Populaire des Landes, ces regroupements offrent un temps privilégié de travail sur soi en toute confiance. Animées par des psychologues spécialisés dans l'accompagnement personnalisé, ces journées investissent tous les thèmes autour de la retraite et du vieillissement.

ENTRAÎNEMENT A LA COMMUNICATION CONSTRUCTIVE (2 jours)

Cette formation s'adresse à toute personne désirant développer une communication ajustée et constructive dans sa relation aux autres. Ce stage est particulièrement recommandé aux personnes engagées dans des projets ou des missions associatives où l'écoute et la communication sont centrales.

Judi 15 et vendredi 16 février :
Mont-de-Marsan

L'ESTIME DE SOI (1 jour)

Prendre conscience de sa propre valeur à travers sa vie quotidienne et ses relations importantes.

Judi 14 mars : Saint-Pierre-du-Mont

LA VIE EN MOI ET SES ENTRAVES (4 jours 1/2) **NOUVEAU**

Formation par l'expression graphique en 2 temps. Exprimez votre dynamisme de vie par une démarche de connaissance de soi qui vous permettra de matérialiser votre ressenti par l'expression créative. Vous deviendrez plus conscient de ce qui favorise le déploiement de votre personnalité.

Mardi 2, mercredi 3, jeudi 4 et vendredi 5 avril : Saint-Pierre-du-Mont

MARCHER ET MIEUX SE CONNAÎTRE (1 jour) **NOUVEAU**

Cette journée allie la marche avec un cheminement intérieur pour mieux se rencontrer soi-même et les autres. Sur un itinéraire accessible

d'environ 8 km, il sera proposé des temps de réflexion personnelle et en groupe pour mieux se connaître soi par le biais de l'activité physique adaptée et aller à la rencontre des autres par des relations de qualité.

Judi 23 mai : Saint-Pierre-du-Mont

À LA RETRAITE... QUI SUIS-JE ? (5 jours)

Accéder à une meilleure connaissance de soi; identifier ses aspirations essentielles; progresser en solidité personnelle afin de prévenir et faire face aux difficultés de l'existence.

Mercredi 10, jeudi 11, vendredi 12, samedi 13 et dimanche 14 juillet : Saint-Julien-en-Born

S'AFFIRMER AVEC RESPECT (1 jour)

Faire le point sur ma manière de vivre les relations et développer mes capacités à vivre.

Judi 12 septembre : Saint-Pierre-du-Mont

RETROUVER CONFIANCE EN SOI (1 jour)

Mieux identifier vos ressources personnelles et acquérir des moyens pour avancer dans la restauration de la confiance en vous.

Judi 17 octobre : Saint-Pierre-du-Mont

MODALITÉS :

- › Modules proposés et animés par des formateurs agréés PRH (Personnalité Relation Humaine - Formation développement)
- › Journées complètes
- › Participation gratuite



Solidarité

Cette rubrique est une porte d'entrée vers des associations partenaires œuvrant dans le domaine de la solidarité.

Si les causes sont différentes, les besoins sont identiques avec une nécessité fondamentale en ressources humaines.

Mobilité et transport solidaire

Les difficultés à se déplacer constituent l'une des principales causes de l'isolement. Le projet de transport solidaire initié par l'association TSEAL (Transport Solidaire en Armagnac Landais) de Villeneuve-de-Marsan et reconduite sur d'autres territoires (Chalosse, Hagetmau, Azur) représente une solution souple et adaptée aux différents « pays » de notre département. L'objectif vise à développer un service de transport d'utilité sociale basé sur le bénévolat et l'échange en faveur des personnes sans moyen de locomotion. Le transport, assuré par des conducteurs bénévoles avec leur propre véhicule, se fait du domicile du demandeur pour des déplacements occasionnels (visites médicales, démarches administratives et sociales, courses...).

Le SAPAL apporte une aide administrative, un accompagnement technique, un appui de communication et la mise en place de formations gratuites (Code de la route, conduite, secourisme ; loi 1901, comptabilité associative ; informatique...).

En collaboration avec l'ensemble des associations existantes, le SAPAL œuvre au

déploiement de cette solution en vue de couvrir l'ensemble du territoire landais.

Si vous souhaitez devenir conducteur volontaire, élaborer un projet sur votre commune ou obtenir plus d'informations, contactez le SAPAL.

Les relations avec les EHPAD

Souhaitant participer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées hébergées, le SAPAL renforce sa collaboration avec les établissements de notre département et propose des outils adaptés. L'équipe est à l'écoute des acteurs (professionnels et bénévoles) souhaitant s'investir au travers des projets nouveaux.

LES PROJETS

EQUIP'ÂGES

Des bénévoles accompagnent les résidents à l'occasion de balades fauteuils et d'événements culturels ou sportifs de la commune (séances de cinéma, spectacles de théâtre, expositions, matches...).



À ce jour, plusieurs EHPAD se sont lancés dans l'aventure : Mont-de-Marsan, Saint-Pierre-du-Mont, Saint-Sever, Dax, Castets, Mugron, Montfort-en-Chalosse, Souprosse, Roquefort, Samadet, Peyrehorade, Saint Paul les Dax, ou encore Villeneuve-de-Marsan.

Si vous souhaitez intégrer l'un des groupes ou bénéficier d'un accompagnement pour initier Equip'Âges au sein de l'EHPAD de votre commune, contactez le SAPAL

LES MANIFESTATIONS

CARNAVAL(S)

Construites en collaboration avec les animateurs des EHPAD, ces après-midis festives sont proposées aux résidents des établissements landais. Musique, danse, bonne humeur, déguisements et goûter offert aux résidents sont les ingrédients de ces rencontres hautes en couleurs. C'est aussi l'occasion pour des bénévoles, d'accueillir et d'accompagner nos anciens pour un temps de pure convivialité. Pour vous associer à l'une des dates, contactez le SAPAL.

Mardi 5 mars : Labenne

Mardi 12 mars : Morcenx-la-Nouvelle

Mardi 19 mars : Hagetmau

Mardi 26 mars : Mazerolles

› Participation gratuite

JEUX OLYMPIQUES INTER-EHPAD LANDAIS

Les Jeux Olympiques s'invitent dans les EHPAD landais.

Lors de cette journée conviviale, résidents, bénévoles, familles et personnel s'affronteront autour d'épreuves physiques adaptées, cérébrales et sensorielles.

De multiples temps (entraînements et rencontres inter-EHPAD, confection de drapeaux et brassards...) seront organisés par les animateurs des établissements tout au long de l'année jusqu'au jour J.

Jeudi 3 octobre : Morcenx-la-Nouvelle

› Participation gratuite

LECTURES – SPECTACLES

Une fois par mois, des retraités du groupe de l'Atelier d'histoires proposent des lectures aux personnes âgées des établissements de Saint-Pierre-du-Mont, Mont-de-Marsan, Souprosse, Villeneuve-de-Marsan, Roquefort, Rion-des-Landes et Saint-Paul-lès-Dax.

3 spectacles sont également au programme : « Passeurs d'émotions », « La première fois » et « Le cercle des Sapaliens ».



Solidarité

EXPOSITION

Mise à disposition et animation des expositions : « Les paysages d'Arjuzanx » avec diaporama, film sur la mine d'Arjuzanx, témoignages et échanges et « Adour, d'eau et d'hommes ». Prêt d'expositions en partenariat avec les Archives départementales (voir paragraphe Vie Associative).

ACCOMPAGNEMENT ET AIDES AUX ANIMATEURS

REGROUPEMENT DES ANIMATEURS D'EHPAD

En collaboration avec l'AGHEIL, le SAPAL propose un temps de regroupement des animateurs d'EHPAD une fois par an. Ce moment convivial est l'occasion d'échanger sur les pratiques, de partager idées et expériences, d'initier et concevoir des projets en commun et de renforcer la cohésion inter EHPAD. Un mail est envoyé à tous les animateurs avec les modalités (lieu, date, horaires) de ce regroupement.

Janvier : préparation Jeux Olympiques des EHPAD

NEWSLETTER - WHATSAPP

Une newsletter permet de garder le lien avec les animateurs et de transmettre des informations diverses : actualité de l'animation gérontologique, de l'AGHEIL, du SAPAL et tout élément entrant dans le champ professionnel.

Par ailleurs, un groupe WhatsApp favorise la communication et les interactions au sein de la communauté : actualité, projets communs...

Pour recevoir la newsletter ou rejoindre le groupe, il suffit de nous communiquer vos adresse mail et coordonnées (établissement).

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

S'appuyant sur une collaboration avec de multiples partenaires (dans le département et au niveau national), le SAPAL accompagne les animateurs des EHPAD et leurs projets.

« CULTUREAVIE »

Le Conseil départemental des Landes, à travers une subvention attribuée au Groupement National des Animateurs en Gérontologie, offre aux animateurs des EHPAD un accès gratuit à la plateforme collaborative « CULTUREàVIE ». L'objectif vise à :

- › mettre en commun des milliers de contenus riches et variés pour disposer d'une source importante d'outils et de supports d'animation ;
- › mutualiser l'énergie de conception des contenus pour que chaque animateur diminue ses temps de préparation et augmente sa disponibilité auprès des personnes âgées ;
- › accroître la qualité de l'animation en gérontologie grâce au partage d'idées et d'expériences entre animateurs.



Accompagner les personnes en situation de handicap

Favorisant le lien social entre tous, ces activités permettent d'entrer en relation avec des personnes en situation de handicap au travers d'activités adaptées proposées par le Service Sports Intégration et Développement (SSID) du Conseil départemental.

ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES

Présentation :

- des 2 fédérations sportives liées au handicap : la Fédération Française de Sport Adapté (déficiences mentales, troubles psychiques et troubles autistiques) et la Fédération Française Handisport (déficiences motrices et sensorielles).

Rencontre avec les animateurs afin d'échanger sur le public et les méthodes d'accompagnement.

RÉUNION DE PRÉSENTATION

Vendredi 9 février (matin) : Tartas

Intervenants : **SSID et SAPAL**

› *Gratuit*

La participation à cette réunion est nécessaire pour accompagner les différents publics par la suite.

ACCOMPAGNER DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL ET/OU PSYCHIQUE

Aidés du SAPAL et du SSID, vous participerez à l'organisation et l'encadrement d'activités sportives auprès de personnes présentant un handicap mental et/ou psychique (différents rôles seront proposés selon l'activité).

ACTIVITÉS PERSONNES VIEILLISSANTES

Mardi 9 janvier : Dax

Mardi 6 février : Mont-de-Marsan

Mardi 12 mars : Cauneille

BASKET-BALL

Mercredi 17 janvier : Candresse

ACTIVITÉS MOTRICES

Lundi 22 janvier : Mont-de-Marsan

Jeudi 6 juin : Cauneille

Lundi 17 juin : Magescq

TENNIS DE TABLE

Incluant un temps de formation à l'arbitrage

Mercredi 31 janvier : Mont-de-Marsan

Mercredi 6 mars : Mont-de-Marsan

Samedi 20 avril : Mont-de-Marsan

PÉTANQUE

Samedi 2 mars : Soustons

Mardi 26 mars : Soustons

Mercredi 26 juin : Soustons



Solidarité

RANDONNÉE PÉDESTRE

Jeudi 14 mars : Morcenx-la-Nouvelle

Mardi 16 avril : Moustey

Mardi 25 juin : Brocas-les-Forges

ATHLÉTISME

Mercredi 27 mars : Mont-de-Marsan

ACCOMPAGNER DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MOTEUR OU SENSORIEL

Accompagnés par le SAPAL et le SSID, vous aiderez à encadrer diverses activités sportives auprès de personnes présentant un handicap moteur ou sensoriel (différents rôles seront proposés selon l'activité).

TIR À L'ARC

Incluant un moment de formation à l'arbitrage.

Mercredi 31 janvier : Saint-Pierre-du-Mont

Mercredi 15 mai : Saint-Pierre-du-Mont

MULTI-ACTIVITÉS

Mercredi 27 mars : Mont-de-Marsan

JOURNÉE NATURE

Mercredi 17 avril : Mont-de-Marsan

HANDILANDES

Participez à l'encadrement de cet événement qui prône les notions de partage, de convivialité et d'inclusion à travers le sport.

L'objectif vise à faire découvrir des activités physiques et sportives adaptées au public en situation de handicap.

Mercredi 29 mai : Soustons

Samedi 1^{er} et dimanche 2 juin : Mont-de-Marsan

ACTIVITÉS CULTURELLES

Ce projet vise à proposer des moments de partage (cinéma, promenade, cuisine, activités artistiques, visites, expositions, découverte nature, vélo...) auprès d'un public en situation de handicap. Accompagnement du SAPAL et du personnel du foyer.

Les actions auront lieu les mercredis (la programmation sera proposée ultérieurement).

Réunion de présentation : mercredi 7 février (après-midi) à Cauneille



Bénévolat et vie associative

Bénévolat

Les bénévoles constituent un rouage essentiel de l'aventure du SAPAL. Près de 450 participants ainsi à la vie du service : accompagnement de randonnées, animation de séances de gymnastique, de tennis de table, de marche orientation, de cours d'anglais, de vidéo, d'informatique ; mise en place et animation de sorties culturelles, de rallyes, d'expositions photos...

Basé sur le volontariat, le bénévole choisit son domaine d'action tout autant que ses modalités d'intervention (fréquence, lieu, etc.) selon ses disponibilités et ses envies.

Conscient de cette formidable richesse, le SAPAL propose en direction des bénévoles (actuels et futurs) :

- › un accueil personnalisé visant à écouter les aspirations et souhaits de chacun afin d'orienter le plus précisément possible vers le projet souhaité ;
- › un accompagnement effectif :
 - présentation de l'action et des participants
 - mise en place de moyens et ressources matérielles,
 - temps de régulation individuels,
 - regroupements collectifs : échange d'expériences, formulation de propositions...,
 - formations adaptées au projet.

RENCONTRES THÉMATIQUES BÉNÉVOLES

Ces demi-journées/journées s'adressent aux retraités impliqués en tant que bénévoles dans des actions ou projets du SAPAL.

Entièrement gratuites, elles visent à optimiser l'intervention de chacun afin d'offrir les meilleures garanties de qualité et de sécurité au public.

Un calendrier spécifique sera communiqué à tous les bénévoles du SAPAL et disponible sur simple demande pour préciser les dates et lieux.

JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES BÉNÉVOLES DU SAPAL

Rendez-vous annuel de l'ensemble des bénévoles impliqués dans la vie du service.

Mardi 19 novembre

Vous souhaitez rejoindre et enrichir le réseau ? Prenez contact avec le SAPAL et récupérez gratuitement le livret du bénévole.

Vie associative

FORMATIONS, PARCOURS ET RESSOURCES

Réunis par des valeurs communes, le SAPAL et la Ligue de l'enseignement des Landes collaborent au développement de la vie associative sous diverses formes. Ouvertes aux administrateurs (présidents, secrétaires, trésoriers), bénévoles ou simples adhérents, 3 formations sont proposées page suivante.



Bénévolat et vie associative

LES BASES DE LA VIE ASSOCIATIVE

Loi 1901, organisation (statuts, règlement intérieur, bureau, CA, AG...), rôle d'administrateurs, etc.

Mardi 13 février > Morcenx-la-Nouvelle

› journée

LES RELATIONS HUMAINES

Animer et gérer une réunion

Mardi 28 mai > Rion-des-Landes

› 1/2 journée

NUMÉRIQUE ET COMMUNICATION

Réaliser une présentation avec Canva..., appréhender les réseaux sociaux.

Mardi 8 octobre > Saint-Pierre-du-Mont

› journée

Intervenants : SAPAL et Ligue de l'enseignement des Landes

› Gratuit

› Possibilité d'organiser d'autres modules (thèmes et lieux) sur simple demande

FORMATION D'ANIMATEURS GYMNASTIQUE BÉNÉVOLES

Constituée de deux modules de trois jours chacun, cette formation s'adresse aux personnes souhaitant s'investir dans l'animation bénévole d'un groupe de gymnastique d'entretien. Les animateurs fraîchement formés sont accompagnés et suivis dans leur nouvelle activité d'encadrant. A l'issue de la formation initiale, ils se voient proposer des regroupements techniques et pédagogiques.

Intervenants : **SAPAL – UFOLEP**

› Gratuit

› Saint-Vincent-de-Paul

Module 1

- › Aspects physiologiques de la gymnastique
- › Pratique en toute sécurité,
- › Suivi administratif,
- › Construction et animation d'une séance.

Mardi 15, jeudi 17 et vendredi 18 octobre

Module 2

- › Étirement, assouplissement et tonification,
- › Aspects physiologiques et psychologiques du vieillissement,
- › Contenu d'une séance - secourisme,
- › Animation d'une séance.

Mardi 5, jeudi 7 et vendredi 8 novembre

REGROUPEMENT D'ANIMATEURS GYMNASTIQUE BÉNÉVOLES

Ces rencontres visent à entretenir une dynamique auprès des animatrices et animateurs déjà formés : temps de retrouvailles, d'échanges et d'apports nouveaux.

THÉORIE ET PRATIQUE PRÉSENTÉES PAR UN MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE

Au choix :

Lundi 25 mars > Grenade-sur-l'Adour

› matin

Lundi 8 avril > Saint-Julien-en-Born

› après-midi

GYM DOUCE - NATURE

Intervenant : UFOLEP

Samedi 10 février > Cassen

› journée



GYMNASTIQUE MÉMOIRE

Formation spécifiquement aménagée pour accompagner les troubles liés à la mémoire tels que l'oubli, la désorientation...

Cela passe par des éducatifs pour renforcer la concentration, retenir, classer et organiser des solutions pour se souvenir de faits récents (liste de courses, clés, etc.). Une activité physique qui permet de lutter contre la sédentarité et le vieillissement dans une ambiance conviviale permettant d'élargir ses connaissances.

Intervenant : Frédéric Dumercq

Mardi 26 novembre > Lesgor

- › Matin
- › Gratuit

ANIMATIONS

EXPOSITIONS ITINÉRANTES

Grâce à un partenariat avec les Archives départementales, le SAPAL coordonne le prêt d'expositions.

« Herbiers, trésors vivants », « L'encre du métayage ; colons et maîtres, 5 siècles de documents », « Objectif paysage », « Francis Planté ; un homme d'exception », « 14-18 : des affiches et des hommes », « La laïcité en France », « Salles des fêtes, de réunions, foyers municipaux : une histoire architecturale » ... sont quelques-uns des thèmes proposés.

ATELIERS NUMÉRIQUES ITINÉRANTS

Sur demande, le SAPAL installe gratuitement un atelier numérique au sein de vos locaux (mise à disposition d'un animateur, prêt de PC et d'un routeur avec accès internet). Un de nos animateurs fera le point sur les besoins des bénéficiaires et proposera en conséquence un accompagnement adapté à la demande et au niveau des participants.

AIDE, CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT

L'équipe est à l'écoute des associations, collectivités, professionnels ou toutes autres personnes pour :

- › des questions d'ordre associatif (juridique, comptable, gestion...),
- › une aide à l'élaboration de projets,
- › des formations à la demande (vie associative, informatique...).

SUBVENTIONS

Le Conseil départemental propose une aide aux associations de retraités à travers une subvention annuelle de fonctionnement. Cette contribution (360 € en 2023) vise à conforter les actions innovantes au sein des clubs.

La demande doit être effectuée auprès du SAPAL qui vous enverra alors un dossier à remplir et à lui retourner avant le 30 juin 2024.

Culture, patrimoine, environnement et vie pratique



Élargir toujours plus ses connaissances, aller plus loin dans la découverte des richesses du patrimoine landais, s'ouvrir à la diversité de notre environnement sont les axes des actions qui vous sont proposées ici.

Reportez-vous au bulletin de pré-inscription à la rubrique « **Culture, patrimoine, environnement et vie pratique** ».





Conférences, débats, échanges

>>>

HISTOIRE ET PATRIMOINE

LES ACTEURS DU RUGBY LANDAIS

À travers son livre, Francis Poustis rend hommage à ce sport révélateur de la culture locale. Il prend le parti d'évoquer tous les clubs de rugby landais, du plus prestigieux au plus modeste : origine, choix des couleurs, anecdotes et personnages emblématiques.

Intervenant : **Francis Poustis**

Lundi 18 mars (après-midi) : Mont-de-Marsan

› Gratuit

LES LIMITES DE L'AGGLOMÉRATION MONTOISE

Pourquoi et comment, en moins de deux siècles, la population municipale a été multipliée par 10 et la superficie de la commune par 85, déplaçant, au passage, à de multiples reprises, les frontières de la cité placée sous le vocable de Sainte Marie-Madeleine.

Intervenant : **Alain Lafourcade**

Mercredi 10 avril (matin) : Mont-de-Marsan

› Gratuit

LES CHEMINS DE FER LANDAIS

Les grandes lignes de la Compagnie du Midi, relayées par la ligne d'intérêt local, tissent un réseau dense contribuant à rompre l'isolement de nombreux bourg landais. Le département des Landes devient alors, à la veille de la Première Guerre Mondiale, celui qui possède le plus fort kilométrage de voie ferrée par habitant.

Intervenant : **Franck Lorenzon**

Vendredi 20 septembre : Dax

Jeudi 17 octobre : Mont-de-Marsan

› Matin

› Gratuit

VILLES ET VILLAGES DES LANDES, L'HÉRITAGE MÉDIEVAL

Notre département compte plus de 330 communes dont la très grande majorité s'est constituée au cours du Moyen Âge. Entre le XI^e et le XIV^e siècle, l'église et le château ont constitué des points de rassemblement des communautés qui ont formé villages ecclésiastiques, castelnaux, sauvetés, villages abbatiaux, bastides.

Intervenante : **Jeanne-Marie Fritz**

Jeudi 10 octobre : Mont-de-Marsan

› Matin ou après midi

› Gratuit

DROIT-LITTÉRATURE

MALTRAITANCE

Quels sont les différents types de maltraitance auprès des seniors ?

Intervenant : **Gendarmerie nationale**

Mardi 12 mars : Saint-Avit

› Gratuit

Violences intrafamiliales

Quelles sont les types de violences au sein de la famille ? Les moyens et les relais pour s'en sortir.

Intervenant : **Gendarmerie nationale**

Jeudi 18 avril : Mazerolles

Atteintes aux biens et escroqueries

Prévention sur les cambriolages, vols, arnaques, menaces internet, cyber...

Intervenants : **Adjudant-chef Simon Klein – Adjudant Stéphane Launer** (ministère de l'Intérieur et des Outre-Mer)

Jeudi 2 mai : Labatut

Mardi 28 mai : Parentis-en-Born

› Matin

› Gratuit



Conférences, débats, échanges

RENCONTRES LITTÉRAIRES

4 rendez-vous en toute complicité avec des auteurs pour des échanges sur leurs ouvrages et leur rapport à la littérature.

Vendredi 23 février : Mézos

« Autour du polar » avec Danièle Thiery et Simone Gélín

Vendredi 8 mars : Mont-de-Marsan

« Là-bas, la forêt m'attend » de Patrick Fort

Mercredi 26 juin : Mont-de-Marsan

« Luis Ocaña, le Tour du grand pardon » de Bertrand Lucq

Vendredi 20 décembre : Contis

deux ouvrages de photos et de textes philosophiques et littéraires sur les Landes de Virginie Lapeyre et Frédérique Hardy.

› *Matin*

› *Gratuit*

CONFÉRENCES ET ATELIERS EN LIGNE

À travers un partenariat entre le Conseil départemental des Landes et la plateforme HappyVisio, le SAPAL vous offre un service de plus de 100 conférences et ateliers en ligne. Cet outil singulier vient compléter les actions proposées sur le terrain par le SAPAL ou d'autres acteurs locaux.

FACILE ET GRATUIT !

Rendez-vous sur happyvisio.com, créez votre compte (coordonnées personnelles, adresse mail) et ajoutez le code partenaire offert par le Conseil départemental (contactez le SAPAL pour l'obtenir gratuitement). Ce code vous donnera accès gratuitement à l'ensemble des services de la plateforme.

RICHE, ADAPTÉ ET SOUPLE !

Les conférences sont animées par des professionnels et concernent tous les secteurs (santé, numérique, droit, culture, jeux, activités physiques...). Diffusées en direct, elles offrent la possibilité d'échanges avec l'intervenant via des questions écrites. Des documents et informations supplémentaires sont alors à votre disposition.

Enfin, un « replay » vous permet de visionner un sujet plus tard, selon vos disponibilités.

BESOIN D'AIDE ?

Une hotline (accueil) téléphonique est à votre disposition pour vous assister.





Cours

ATELIER VIDÉO

Découverte, initiation et pratique du montage vidéo ; manipulation fichiers vidéo et audio ; utilisation de logiciels gratuits se rapportant à la vidéo, à la photo et à la musique.

Intervenants : **Alain Pitiot – Roland Curculosse – Daniel Chauvot**

Lundi de 9 h à 11 h 30

- › Mont-de-Marsan
- › Participation gratuite

Réunion de présentation : lundi 8 janvier
Au Conseil départemental des Landes (SAPAL)

ANGLAIS

Séances selon niveaux (débutant, apprentissage, perfectionnement).

Intervenant : **M. Delabar**

Niveau 1 : mardi 14 h

Intervenante : **M^{me} Young**

Niveau 2 : mardi 10 h

Intervenante : **M^{me} Arnalde**

Niveau 3 : jeudi 14 h 30

- › Mont-de-Marsan
- › Participation gratuite

ESPAGNOL

NOUVEAU

Séances selon votre niveau (débutant ou confirmé). José, originaire de la région de Salamanque, propose des temps de rassemblement (tous les 15 jours) pour apprendre ou pratiquer la langue de Cervantès.

Intervenant : **José Pascual**

Débutant : lundi à 10 h

Discussion : lundi à 11 h

- › Mont-de-Marsan
- › Participation gratuite

THÉÂTRE

Vous rêvez de brûler les planches ?

Rejoignez l'équipe de passionnés autour de l'activité théâtrale. Au programme : travail de l'acteur, de la mémoire ; saynètes et pièces ; représentations.

Intervenante : **Laurence Niedzwiecki – Théâtre des Lumières**

Lundi 14 h 30 à 17 h

- › Saint-Pierre-du-Mont
- › Participation gratuite

LE NUMÉRIQUE

Les outils numériques (ordinateur, tablette ou téléphone) sont omniprésents au quotidien. Le SAPAL, ses bénévoles et partenaires (conseillers numériques, médiathèques, associations locales, collectivités...) proposent des ateliers et cafés numériques pour vous aider à leur prise en main.



Cours

1) LES ATELIERS COLLECTIFS

GESTION DES MOTS DE PASSE

Les bases d'un mot de passe sécurisé, les gestionnaires de mots de passe (type KeePass)

Jeudi 8 février : Pontonx-sur-l'Adour

Lundi 25 mars : Mont-de-Marsan

Mercredi 27 mars : Tartas

PHOTOS

Transfert du téléphone vers PC, stockage sur clé USB ou disque dur externe ; réalisation d'un album photo en ligne.

Jeudi 4 avril : Pontonx-sur-l'Adour

Lundi 22 avril : Mont-de-Marsan

Mercredi 15 mai : Tartas

SE DÉPLACER AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES

Prise en main d'un GPS, connexion sites divers (SNCF, co-voiturage, réseaux de bus), consultation d'horaires, réservation et téléchargement de billet, création de compte...

Lundi 4 novembre : Mont-de-Marsan

Jeudi 7 novembre : Pontonx-sur-l'Adour

Mercredi 27 novembre : Tartas

MODALITÉS :

- › Demi-journée ou journée selon thématique
- › *Gratuit*

2) LES CAFÉS NUMÉRIQUES

Moments conviviaux autour d'un café (ou thé) permettant d'aborder toutes questions sur le numérique. Approche bienveillante et adaptée à tous, avec ou sans son matériel (PC, tablette, smartphone), chacun pourra librement interroger et aborder ses propres préoccupations.

Les sites accueillants :

• **Ligue de l'enseignement à Saint-Pierre-du-Mont**

Vendredi 16 février : ameli.fr, site de l'Assurance Maladie

• **Médiathèque d'Aire-sur-l'Adour**

Mardi 30 janvier : Mon Espace santé

Thèmes abordés durant l'année : Ameli, Doctolib/Téléconsultation, gestion des mots de passe, se déplacer avec les outils numériques...

• **Dax**

Lundi 5 février : Logiciels libres et gratuits

- › Une fois tous les 2 mois, places limitées
- › *Durée* : de 1 h 30 à 2 h
- › *Gratuit*

ARTS DE LA TABLE

CUISINE

9 cours de cuisine et autant de thèmes différents. Intervenante : Violette Valès (ancienne fermière aubergiste)

mardi 16 janvier : La poule au pot

mardi 13 février : Légumineuses

mardi 19 mars : Légumes oubliés

mardi 9 avril : La morue

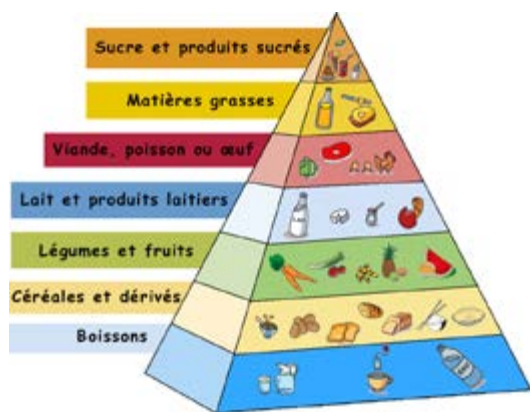
mardi 18 juin : Farce de légumes et tapas

mardi 9 juillet : Les poivrons

mardi 10 septembre : La tomate

mardi 15 octobre : Blanquette de poulet landais

mardi 19 novembre : Préparez les fêtes : l'oiseau espagnol



MODALITÉS :

- › Saint-Avit
- › De 9 h 30 à 13 h
- › 25 €/séance ; comprenant le cours et le repas (plat, dessert, vin et café)

PÂTISSERIE

Réalisation de desserts variés.

Intervenants : **Monique Pascal - Christian Laurent**

Vendredi 29 mars : Les cakes

Vendredi 31 mai : Fête des Mères

Vendredi 18 octobre : Gâteaux du monde

Vendredi 13 décembre : Noël

MODALITÉS :

- › Saint-Avit
- › Matin ou après-midi
- › 10 € par séance

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Information (atelier-conférence) sur les besoins en macro et micronutriments, axée sur la pyramide alimentaire et sur les besoins après 50 ans. Présentation de chaque ingrédients ou nutriments : avantages et inconvénients. Préparation du repas et dressage de l'assiette (repas en commun).

Intervenant : **Audrey Ceccato**

Saint-Avit

Lundi 10 juin

MODALITÉS

- › De 10 h à 15 h
- › 25 €

COMPOSITION FLORALE

Cours pour débutant ou initié.

Réunion de présentation et d'inscription :

Lundi 25 mars à 14 h : Yzosse

Intervenante : **Patrica Dubrasquet**

- › Participer à cette formation nécessite l'engagement sur les 5 demi-journées.
- › 70 € pour 5 demi-journées (achat des fleurs)

IKEBANA

Art floral japonais traditionnel, Ikebana signifie " fleur vivante ". Chaque composition florale doit dégager une impression de naturel ; l'arrangement créé témoigne d'une observation sincère et d'une compréhension réelle de la nature. Fleurs et documentation comprises, prêt de matériel.

Intervenante : **Josiane Joie**

Mercredi 20 mars : Capbreton

- › Durée : 2 h 30 environ
- › Après-midi
- › 12 €

CRÉER AVEC DES LIVRES

Création d'œuvres (pliage, découpage, sculpture) à partir de livres usagés.

Intervenante : **Fabienne Aumont**

Mardi 21 et mercredi 22 mai :

Saint-Pierre-du-Mont

- › 2 journées
- › 10 €





Cours

CONDUITE ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Dans le cadre du Plan de prévention de la perte d'autonomie, le Conseil départemental des Landes finance des projets divers afin d'offrir gratuitement l'accès à des actions autour de la sécurité routière, de la santé et du secourisme qui seront menées par notre partenaire, l'Automobile Club des Landes.

CODE DE LA ROUTE

Révision du Code de la route en matière de signalétique, réglementation et fonctionnement du permis à points sous forme de quiz interactif et de questions/réponses.

Jeudi 14 mars : Mimizan

Jeudi 11 avril : Soustons

Lundi 16 septembre : Mont-de-Marsan

CONDUITE ET ÉCO-CONDUITE

Au volant de votre véhicule, un enseignant revient sur vos habitudes de conduite et vous apporte des conseils sur les domaines de votre choix : gestes pour réduire sa consommation, voies d'insertion, passage de ronds-points...

Lundi 18 mars : Soustons

Vendredi 19 avril : Mont-de-Marsan

Jeudi 26 septembre : Mimizan

LIMITES HUMAINES DU CONDUCTEUR : « JE NE L'AI PAS VU ; JE SUIS DÉJÀ LÀ ? »

Découvrez comment notre cerveau nous joue des tours sur la route.

Mercredi 6 mars : Mont-de-Marsan

Mardi 26 mars : Soustons

Mardi 23 avril : Mimizan

MÉCANISME DE L'ACCIDENT – NOUVEAU THÈME

Comprendre l'accidentalité routière, comment se construit un accident de la circulation ; les différents moyens pour le limiter.

Mardi 2 avril : Mimizan

Vendredi 3 mai : Mont-de-Marsan

Mercredi 2 octobre : Soustons

INFLUENCES

Je perds vite patience vis-à-vis des autres sur la route ; on me colle alors que je veux stationner... Que faire ?

Mercredi 17 avril : Soustons

Lundi 3 juin : Mont-de-Marsan

Mercredi 12 juin : Mimizan

PREMIERS SECOURS

Assimiler la conduite à tenir lors d'un accident de la circulation : position latérale de sécurité, réanimation cardiopulmonaire, défibrillateur.

Mardi 14 mai : Mimizan

Vendredi 31 mai : Mont-de-Marsan

Lundi 30 septembre : Soustons

MODALITÉS

- › Journée ou demi-journée selon module
- › Gratuit
- › Possibilité de réaliser ces modules au sein de votre commune ou de votre club (sur simple demande)



Projets

EXPOSITIONS

ARJUZANX : « D'UNE MINE DE LIGNITE À UNE RÉSERVE NATURELLE NATIONALE » ET « ADOUR, D'EAU ET D'HOMMES »

Un groupe de passionnés propose des interventions pour les scolaires et les résidents des EHPAD du département.

MÉMOIRE COLLECTIVE

« PASSEURS D'ÉMOTION » ET « LA TOUTE PREMIÈRE FOIS... »

Ce projet mené par un groupe de retraités a permis les recueils d'émotions liées à des expériences personnelles et donne lieu à la réalisation de spectacles de lecture à haute voix pour les EHPAD et les scolaires du département.

GREETERS

Initié par Landes Attractivité, ce projet vise à développer un réseau de passionnés susceptibles de faire visiter bénévolement un site qui leur est cher (quartier, commune...) à des petits groupes (6 personnes maximum). Cette approche, coordonnée par les offices de tourisme locaux, vient en complément de leur offre habituelle. Le département compte aujourd'hui plus de 50 volontaires.

- › L'aventure vous tente ? Devenez vous-même Greeter (informations auprès du SAPAL).
- › Pour bénéficier (gratuitement) d'une visite, contactez votre office de tourisme.

ANIMATION D'ATELIERS D'HISTOIRES

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Les retraités déjà investis dans cette activité vous invitent à les rejoindre pour lire et raconter des histoires aux enfants sur l'ensemble du département : crèches, ateliers et maisons d'assistants maternels, centres de loisirs, médiathèques.

JOURNÉES THÉMATIQUES

LIRE À VOIX HAUTE

Savoir lire à voix haute et captiver son public (enfant ou adulte).

Intervenant : **Thierry Lutz**

Jeudi 21 et vendredi 22 mars : Mont-de-Marsan

- › 2 journées
- › Débutants
- › Gratuit

ÉVEILLER L'IMAGINAIRE DANS LE CONTE AVEC LA MÉDIATION MUSICALE

Comment intégrer la musique dans une séance de contes pour susciter l'imaginaire des enfants ?

Intervenante : **Hélène Guers**

Jeudi 14 et vendredi 15 octobre : Saint-Pierre-du-Mont

- › 2 journées
- › Gratuit



Projets

LES APRÈS-MIDIS ÉCHANGES

Séances de lectures ou d'animations suivies d'échanges.

LE CABINET DE CURIOSITÉ DE MARQUÈZE

« Lo cabinet » (désignant en gascon une armoire) permet de découvrir au fil d'un récit des objets, chansons, musiques et textes en relation avec le territoire landais et son patrimoine pour un public adulte.

Mercredi 14 février : Sabres

Animée par **Corinne Labarthe Remazeilles**, médiatrice du patrimoine

› *Gratuit*

RACONTER AVEC DES TAPIS LECTURE, TABLIERS-LECTURE, KAMISHIBAI... POUR LE JEUNE PUBLIC

Mercredi 10 avril : Mont-de-Marsan

Animée par les membres de l'atelier d'histoires

› *Gratuit*

« LES PETITES BOÎTES »

Une petite armoire contenant des petites boîtes, des petites boîtes contenant des objets ou des mots qui font référence au patrimoine landais et qui sont mis en relation avec des albums de littérature de jeunesse (5 à 9 ans).

Ou comment raconter notre histoire autrement...

Mercredi 6 novembre : Sabres

Animée par **Corinne Labarthe Remazeilles**, médiatrice du patrimoine

› *Gratuit*

SPECTACLES RÊV'EN SCÈNE

Le service culturel de la Ligue de l'enseignement vous propose deux spectacles de leur programmation jeune public.

« DU BALAI »

Spectacle musical de marionnettes. C'est l'histoire d'un balayeur de rue, bougon et renfrogné et d'un habitant de la rue, rêveur et rieur...

Vendredi 26 janvier : Mont-de-Marsan

« BÊTE BEURK »

Ce spectacle propose « un délire impertinent sur la rencontre, la tolérance et le respect », une folle création du monde.

Jeudi 14 mars : Mont-de-Marsan

› Proposés en partenariat avec la Ligue de l'enseignement

› Matin ou après-midi

› 7 €



Visites et découvertes

HISTOIRE ET PATRIMOINE

LA SEMAINE DES GREETERS

Le SAPAL et Landes Attractivité proposent la « Semaine des Greeters » :

• du 21 au 24 mai

Les Greeters (bénévoles amoureux de leur territoire et passionnés par leurs traditions) proposeront des visites à travers les Landes. Ces balades seront gratuites pour des groupes de 6 personnes au maximum. Les sites seront communiqués ultérieurement. Vous pouvez d'ores et déjà vous préinscrire afin de recevoir l'information en priorité.

DUHORT-BACHEN

M. L'Huillier, propriétaire du château du Lau propose une visite guidée de la demeure de ses ancêtres bâtie sur un ancien site défensif. Dans un second temps, Mme Fritz fera découvrir le village médiéval de Duhort, transformé en bastide au XIV^e siècle.

Intervenants : **M. L'Huillier - J-M. Fritz**

Vendredi 24 mai, mardi 28 mai ou jeudi 30 mai

- › Journée complète
- › Pique-nique à apporter
- › Gratuit

LES GROTTES DU PAPE

Une randonnée vers le site archéologique permettra d'évoquer l'évolution du paysage, de la flore et de la faune jusqu'à l'époque de leur occupation. Une visite extérieure des grottes précèdera le retour au village pour un déjeuner dans une ferme auberge.

Intervenant : **Médiateur du site**

Mercredi 22 mai ou 19 juin : Brassempouy

- › Matinée
- › Randonnée : 7,5 km - 3 h 30 de marche - Attention terrain vallonné
- › Visite commentée
- › 15 € (déjeuner)

CHÂTEAU DE RAVIGNAN

Construit dès 1663, le château de Ravignan est aujourd'hui inscrit à l'inventaire des Monuments Historiques. Entourée d'un jardin à la Française et d'un parc romantique, la demeure est habitée par la même famille depuis 1732. Visite des jardins, du château, de la garde-robe et des chais du domaine. Dégustation de Floc de Gascogne et d'Armagnac.

Intervenant : **Propriétaire du château**

Judis 27 juin ou 5 septembre : Perquie

- › Journée
- › Prévoir le pique-nique
- › 15 €

PEINTURES MURALES DE MARIE BARANGER

Née en 1902 à Angoulême, Marie Baranger entre aux Ateliers d'art sacré. Réfugiée dans les Landes pendant une partie de la Seconde Guerre Mondiale, elle réalise plusieurs programmes de peinture à fresque comme à Poyanne, Saint-Pierre-du-Mont, Arx ou Lubbon.

Intervenant : **Vincent Matéos, Chargé de protection du patrimoine immobilier protégé**

Jeudi 28 novembre : Poyanne

- › Après-midi
- › Gratuit



Visites et découvertes

ENTREPRISES-ACTIVITÉS

LES COULISSES DE L'UNION SPORTIVE DACQUOISE

Visite du stade Maurice-Boyau ; du terrain en passant par les tribunes et les vestiaires sans oublier les installations sportives. Possibilité d'assister à un entraînement et d'échanger avec les joueurs en fonction de leur calendrier.

Intervenant : **Pierre Rafa**

Mardi 13 février ou jeudi 21 mars ou lundi 8 avril

- › Matin
- › Gratuit

BASKET LANDES

Visite des infrastructures de l'équipe de Basket Landes ; possibilité d'assister à un entraînement et d'échanger avec le staff et les joueuses.

Intervenant : **Antoine Campa**

Dates précisées ultérieurement en fonction du calendrier des matches

- › ½ journée
- › Gratuit

DOMAINE DE MYRTILLES BIO

Découverte d'une exploitation en biodynamie située au cœur du Parc régional naturel des Landes de Gascogne dans une zone Natura 2000.

Vendredi 28 juin : Sabres

- › Matin
- › Gratuit

PORC NOIR DE LA GIOULÉ

Découverte de l'élevage de porc noir dans une ferme qui respecte les traditions de l'élevage plein air.

Intervenant : **Ferme du Gioulé**

Vendredi 4 ou mercredi 16 octobre :

Cazères-sur-l'Adour

- › Matin ou après-midi
- › Gratuit

ÉDITIONS PASSIFLORE

Présentation du métier d'éditeur et de la chaîne du livre chez un éditeur dacquois. Créées en Aquitaine en 2009, les Éditions Passiflore sont nées de la passion commune de trois amies pour les livres, la lecture et l'écriture. Leurs publications s'organisent autour de deux axes : la littérature contemporaine avec des romans et des auteurs « coup de cœur » et la culture Sud-Ouest.

Intervenante :

Patricia Martinez

Jeudi 14 ou jeudi 21 novembre : Dax

- › Demi-journée
- › Gratuit

CASERNE DES POMPIERS

Présentation des installations et de la vie d'un centre de secours ; ses missions sur le terrain, les différents véhicules...

Intervenants : **les pompiers**

Vendredi 15 novembre : Mont-de-Marsan

Jeudi 12 décembre : Dax

- › Après-midi
- › Gratuit



ENVIRONNEMENT

OBSERVATION DES GRUES

Intervenant : **Fédération départementale des chasseurs**

Mercredi 17 ou 24 ou 31 janvier :

Vert – Etang de Latapy

› Aube ou fin d'après-midi

› *Gratuit*

RENATURATION DES COURS D'EAU

Visite des recharges en granulats du Pesque et de la Téoulère. Dans un premier temps, un technicien présentera la genèse et la finalité de cette opération. Dans un second temps, initiation à la pêche des macro-invertébrés, petites bêtes bio-indicatrices de nos milieux.

Intervenant : **Syndicat Adour Midouze**

Jeudi 11 avril : Saint-Maurice-sur-l'Adour

› Matin ou après-midi

› *Gratuit*

SITE DES CARRIÈRES

Randonnée naturaliste guidée et commentée de la Réserve naturelle régionale géologique

Intervenant : **CPIE Seignanx Adour**

Mardi 7 mai : Tercis-les-Bains

› Matin

› *Gratuit*

JOURNÉE DÉCOUVERTE ENVIRONNEMENTALE

Abbaye et jardin de Pimbo, coteau du Tursan avec son cortège d'orchidées.

Ferme pédagogique de Biban à Arzacq.

Intervenante : **Hélène Laborde**,
technicienne naturaliste

Mercredi 29 mai : Pimbo et Arzacq

› Journée

› *Gratuit*

L'ADOUR

Balade commentée sur une portion d'environ 4 km du sentier de l'Adour à Saint-Sever, alternant entre bord du fleuve et milieu boisé.

Intervenant : **Syndicat Adour Midouze**

Vendredi 21 juin : Saint-Sever

› Demi-journée

› *Gratuit*

L'ÉTANG NOIR

La réserve naturelle de l'étang noir abrite des habitats caractéristiques des Landes accessibles par un sentier sur caillebotis : forêt marécageuse, tourbière, étang, ruisseau...

Intervenant : **Réserve naturelle**

Mardi 25 juin : Seignosse

› Matin

› *Gratuit*

RESTAURATION D'UNE ZONE HUMIDE

Présentation d'une restauration d'une zone humide : son rôle, les êtres vivants qui la peuplent, étapes de la restauration.

Intervenant : **Syndicat Adour Midouze**

Mardi 8 octobre : Geloux

› Demi-journée

› *Gratuit*



Activités physiques et de pleine nature

ATTENTION

L'accès aux activités physiques est conditionné à :

- la présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la (aux) pratique(s) souhaitée(s) ou du questionnaire de santé « QS-SPORT ».

Nous vous rappelons l'importance d'un suivi médical pour toute activité physique.



Adaptées au plus grand nombre, ces activités sont un moyen simple et efficace de rester en forme, tout en découvrant notre patrimoine et notre environnement.

ASSURANCE : le Conseil départemental des Landes dispose d'une assurance responsabilité civile (RC) pour toutes les actions proposées par le SAPAL. Elle ne couvre cependant pas les participants de manière individuelle. Aussi, en cas d'accident, c'est l'assurance de chacun qui entre en jeu : sécurité sociale, mutuelle et individuelle accident (vérifiez vos propres assurances).

Remplissez le bulletin de pré-inscription joint à ce dossier à la rubrique « Activités physiques et de pleine nature ».





Gymnastique

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN à Mont-de-Marsan

Mercredi de 10 h à 11 h

› Dojo du stade André-et-Guy-Boniface

Vendredi de 10 h à 11 h

› Salle annexe de Barbe d'Or

› *Gratuit*

GYMNASTIQUE DOUCE

Jeudi de 10 h à 11 h

› Salle Camille-Pédarré à Mont-de-Marsan

› *Gratuit*

GYMNASTIQUE PLEIN AIR

Mardi de 10 h à 11 h

› Lac de Christus à Saint-Paul-lès-Dax

› *Gratuit*

Animateurs : **M^{mes} Cassagne, Descat, Dupeyron, Sara et le SAPAL.**

TABLEAU DES SÉANCES DE GYMNASTIQUE DANS LE DÉPARTEMENT

Le SAPAL forme depuis de nombreuses années des animateurs bénévoles de gymnastique d'entretien visant à mener des séances d'activités physiques au sein des clubs de 3^e âge.

Vous trouverez page suivante le tableau des séances proposées dans le département (liste contractuelle).

>>>



Gymnastique

COMMUNE	JOUR	HORAIRES	NOM	TÉLÉPHONE
Arboucave	jeudi	11 h - 12 h	Christine Bidot	06 73 44 13 35
Belus	lundi ; jeudi	15 h 30 - 16 h 30	M.-Claude Loreyte	05 58 73 12 96 06 15 37 45 44
Benesse-Maremne	mardi ; vendredi	10 h - 11 h	Thérèse Le Champion	05 58 72 55 82
Bégaar	mardi	9 h 30 - 10 h 30	Chantal Godebout	06 87 77 22 44
Biscarrosse	lundi mercredi vendredi	10 h - 11 h 9 h 30 - 10 h 30 10 h 45 - 11 h 45 10 h - 11 h	Christine Giallombardo	06 60 17 68 42
Bourriot-Bergonce	mardi	19 h - 20 h	Eliane Bernadet	05 58 45 63 00
Cagnotte	jeudi	10 h - 11 h	Françoise Leroy	06 60 28 48 54
Carcen-Ponson	mardi	10 h - 11 h	Guy Wehrle	06 76 81 14 02
Classun	mardi	15 h - 16 h	Josiane Dupuis	05 58 75 90 26
Dax	vendredi	9 h 30 - 10 h 30	Danièle Saint Martin	06 70 21 47 52
Gaas	lundi	10 h - 11 h		
Gabarret	vendredi	9 h 45 - 10 h 45	Dominique Benoît	06 72 72 14 63
Gamarde-les-Bains	mardi	14 h 45 - 15 h 45	Solange Lalanne	05 58 98 50 73
Labatut	jeudi	10 h - 11 h	Edwige Ben Mergui	06 68 33 94 48
Lesgor	vendredi	10 h - 11 h		
Lit-et-Mixe	lundi ; jeudi mardi lundi ; jeudi	10 h 30 - 11 h 30 10 h 30 - 11 h 30 20 h - 21 h	Monique Drouard	06 71 38 87 46
Mézos	lundi ; jeudi	18 h 30 - 19 h 30 17 h - 18 h	A.-Marie Ferdani	09 77 54 46 47
Moliets-et-Maâ	mardi	10 h - 11 h	Catherine Conrad	05 58 43 73 12 06 45 70 95 35
Mont-de-Marsan	mercredi vendredi	10 h - 11 h	SAPAL	05 58 05 40 89
Mont-de-Marsan	mardi ; jeudi	10 h - 11 h	Amicale laïque montoise	05 58 06 89 21
Mont-de-Marsan	lundi ; lundi	9 h 30 - 10 h 30 10 h 30 - 11 h 30	ARPA*	05 58 05 95 13

*Association des Retraités et Personnes Agées



COMMUNE	JOUR	HORAIRES	NOM	TÉLÉPHONE
Montfort-en-Chalosse	lundi	14h15 - 15h15	Simone Cazaux	06 70 66 90 36
Montgaillard	jeudi	14h45 - 15h45	Bernard Bauvais	05 58 03 51 34
Onesse-et-Laharie	lundi	18h - 19h	Marie-Claire Badet	05 58 07 35 34
	jeudi	19h - 20h	Anne-Marie Mirande	06 86 68 14 78
	vendredi	10h - 11h		
Peyrehorade	mardi ; jeudi	9h30 - 10h30	Jean-Jacques Serres	05 58 73 66 02
Rion-des-Landes	mardi ; mercredi	10h - 11h	Joëlle Salyn	06 66 11 85 80
Roquefort	lundi	9h30 - 10h30	Anny Descat	05 58 45 60 61
Saint-Cricq-du-Gave	mardi mardi	9h30 - 10h30 17h30 - 18h30	Sandrine Lebon	06 10 31 01 85
Saint-Cricq-Villeneuve	lundi ; mercredi	19h - 20h	Martine Sebi	05 58 45 36 67 06 32 81 93 76
Saint-Gor	jeudi	19h - 20h	Eliane Bernadet	05 58 45 63 00
Saint-Julien-en Born	lundi ; mardi ; jeudi lundi ; jeudi	10h30 - 11h30 18h30 - 19h30	Nelly Brethes	06 07 05 82 79
Saint-Lon-les-Mines	lundi	15h30 - 16h30	M. Castera	06 98 07 46 28
Saint-Martin-d'Oney	jeudi	15h - 16h	M.-France Sérénari	06 41 33 31 60
Saint-Maurice-sur-l'Adour	lundi jeudi	9h - 10h 10h - 11h	Martine Constant	05 58 03 75 91 06 81 43 00 21
Saint-Paul-lès-Dax	mardi	10h - 11h	SAPAL (gym plein air)	
Saint-Vincent-de-Paul	mardi	10h30 - 11h30	M.-Agnès Marchais	06 76 22 72 28
Saint-Vincent-de-Tyrosse	lundi	17h15 - 18h15 18h30 - 19h30	Joëlle Dulucq	06 85 15 98 96
Saubion	jeudi	9h30 - 10h30	Martine Hermant	05 47 80 16 04
Tartas	jeudi	14h30 - 15h30	Chantal Goy	06 31 67 56 22
Villeneuve-de-Marsan	mardi	9h30 - 10h30	Edith Bop	06 50 96 44 22
Ychoux	lundi	9h30 - 10h30 10h45 - 11h30	Anny Gabeau	06 77 85 53 87

Pour en savoir plus sur la formation des animateurs,
reportez-vous au chapitre « [Engagement, partage et solidarité](#) ».



Tennis de table

Animatrice : **M^{me} Young**

Lundi et jeudi de 10 h à 12 h

- › salle du Pégly
- › Matériel fourni (si besoin)
- › *Gratuit*



Golf

STAGES DE 3 JOURS

Mardi 9, mercredi 10 et jeudi 11 janvier :
Soustons

Mercredi 20, jeudi 21 et vendredi 22 mars :
Bahus-Soubiran

Lundi 6, mardi 7 et vendredi 10 mai :
Eauze (32)

Mercredi 12, jeudi 13 et vendredi 14 juin :
Moliets-et-Maâ

Mercredi 25, jeudi 26 et vendredi 27 septembre : Saint-Avit

Lundi 25, mardi 26 et mercredi 27 novembre : Mimizan

- › **170 €** (par stage), comportant une heure de cours par jour, les balles et le parcours de 9 trous
- › Repas en supplément
- › Attention : les prix peuvent varier selon les lieux



Randonnées

SORTIES MONTAGNE

OSTABAT

Mercredi 5, jeudi 6 ou vendredi 7 juin

- › 13 km
- › 4 h 30 de marche
- › Dénivelé positif : 414 mètres

COL D'ATHARRI - PAS DE ROLAND (ITXASSOU)

Mardi 2, jeudi 4 ou vendredi 5 juillet

- › 9 km
- › 4 h de marche
- › Dénivelé positif : 504 mètres

LES PARAMOUDRAS (JAIZKIBEL)

Mercredi 11, jeudi 12 ou vendredi 13 septembre

- › 11 km
- › 4 h de marche
- › Dénivelé positif : 241 mètres

SORTIES PLAINE

LA ROMIEU

Mardi 23, jeudi 25 ou vendredi 26 avril

- › 16 km
- › 4 h 30 de marche

MEZIN - POUDENAS

Mardi 14, jeudi 16 ou vendredi 17 mai

- › 14,5 km
- › 4 h de marche
- › Dénivelé cumulé : 275 mètres



pédestres

JURANÇON

Mardi 1^{er} ou jeudi 3 octobre

- › 14 km
- › 4 h de marche

MODALITÉS POUR LES SORTIES MONTAGNES ET PLAINES

- › **15 € par sortie**
- › départs des bus (ordre selon destination) : Saint-Pierre-du-Mont, arrêt à Tartas, Saint-Vincent-de-Paul
- › prévoir un équipement adapté (chaussures, vêtements, pique-nique, eau)

LES JEUDIS DE LA RANDO

Circuits de 8 à 12 km. Partenariat entre le SAPAL, le Comité départemental de randonnée pédestre et les clubs affiliés.

18 janvier : Mazerolles

22 février : Labrit

28 mars : Pontenx-les-Forges

18 avril : Pimbo

30 mai : Mimizan

27 juin : Narrosse

26 septembre : Labenne

24 octobre : Pontonx-sur-l'Adour

28 novembre : Créon-d'Armagnac

19 décembre : Sorde-l'Abbaye

- › le départ des randonnées s'effectue à 14 h (sauf exception); pour connaître les lieux de départ, contactez le SAPAL ou le CDRP la semaine qui précède la sortie
- › sorties gratuites pour les licenciés; **2 €** pour les non licenciés (randonnées préparées, encadrées et assurées par le CDRP)
- › inscriptions souhaitées



Raquettes à neige

SORTIES A LA JOURNÉE

Jeudis 25 janvier, 1^{er} et 15 février, 7 mars

MODALITÉS :

- › 30 € comprenant le transport en bus et l'encadrement par des guides professionnels
- › départs des bus (ordre selon destination) : Saint-Vincent-de-Paul, Saint-Pierre-du-Mont, arrêt à Tartas
- › prévoir le pique-nique, une tenue et des chaussures adaptées pour la marche dans la neige
- › prêt gratuit des raquettes et bâtons





Marche d'orientation

Une collaboration entre le Comité départemental de la course d'orientation des Landes (CDCO), l'association Carto Landes et le SAPAL a permis la création d'un groupe autour de cette activité.

DEUX RENDEZ-VOUS OUVERTS À TOUS

Découverte des Espaces Sports Orientation du Département par des activités ludiques (marche et course d'orientation) pour débutants ou pratiquants confirmés

Jeudi 2 mai : Vert - rallye culturel

Vendredi 18 octobre : Taller

- › Matin ou après-midi
- › Activités et parcours réalisés et animés par les retraités du SAPAL et le CDCO
- › *Gratuit*

GROUPE D'ORIENTATION

Les retraités déjà investis dans cette activité présentent les projets de l'année :

- › Préparations et animations de parcours d'orientation auprès de différents publics,
- › Création de parcours d'orientation dans le département.

Si vous souhaitez des renseignements sur ce groupe, cochez le bulletin de pré-inscriptions.



Cyclo

VTT

Pontenx-les-Forges

Mardi 11 juin

› Environ 40 km

Secteur dacquois

Vendredi 11 octobre

› Environ 40 km

MODALITÉS :

- › Journées complètes
- › Prévoir le VTT, un gilet, un casque, un kit de réparation et le pique-nique
- › *Gratuit*

REMISE EN SELLE

Prise (ou reprise) en main du vélo par un accompagnement, des conseils et une pratique.

Mardis 26 mars, 2 et 9 avril

- › Module de 3 séances (*après-midi*); extensible si vous n'avez jamais fait de vélo
- › Dax

VÉLO ÉLECTRIQUE

Sensibilisation au vélo à assistance électrique. Prévention autour d'ateliers pratiques et théoriques.

Mardis 4 et 18 juin

Mardis 3 et 10 septembre

- › Matin
- › Dax

Lundis 10 et 24 juin

Lundis 9 et 23 septembre

- › Matin
- › Mont-de-Marsan



N Nouveautés

SE DÉPLACER À VÉLO

Sensibilisation théorique autour de la sécurisation de la pratique à vélo. Vous aborderez les équipements obligatoires et facultatifs, la signalisation; comment circuler seul, rouler en groupe; le contrôle technique...

Lundi 11 mars

- › Après-midi
- › Mont-de-Marsan

Tous les modules d'apprentissage autour du vélo sont assurés par l'UFOLEP et sont proposés gratuitement.

FAT BIKE ELECTRIQUE

C'est un vélo à assistance électrique muni de grosses roues capables de dompter tous types de terrain. Vous pourrez commencer à pédaler sur les pistes cyclables avant de profiter du bord de l'eau.

Jeudi 27 juin : Capbreton

- › Après-midi
- › 29 €



DANSE EN LIGNE

Découverte de la danse en ligne à travers ses divers styles : valse, salsa, rock... A mi-chemin entre sport et loisir, un excellent moyen de garder la forme et le moral au beau fixe.

Jeudi 4 avril : Saint-Pierre-du-Mont

Vendredi 3 mai : Dax

Intervenante : **Marie-Christine Sara**

- › Après-midi
- › Gratuit

BALADE-SOPHRO

Balade entrecoupée d'exercices de sophrologie.

Lundi 13 mai ou 23 septembre :

Moliets-et-Maâ

Intervenante : **Élisabeth Condom (sophrologue)**

- › Matin ou après-midi : 2 heures
- › 12 à 15 € selon le nombre de participants

SPORTS NAUTIQUES

Découverte et pratique encadrée du canoë.

Jeudi 13 juin : lac de Christus à Saint-Paul-lès-Dax

Intervenant : **Service Jeunesse Éducation Populaire de la ville Saint-Paul-lès-Dax**

- › Après-midi
- › Gratuit



Manifestations sportives

JEUX OLYMPIQUES LANDAIS SENIORS

2024 marque une date importante dans notre pays, à travers l'accueil des Jeux Olympiques à Paris. Souhaitant participer à la fête, le SAPAL s'allie au Comité Olympique et Sportif et transforme ses traditionnels Jeux landais seniors en « Jeux Olympiques landais ».

Une grande fête du sport pour tous dont le contenu sera communiqué ultérieurement laissant le temps à chacun de peaufiner sa préparation.

Une journée à ne pas manquer, que vous soyez participant ou spectateur !

Mardi 4 juin : Agglomération montoise

JEUX D'AQUITAINE SENIORS

Ces rencontres sont bâties sur le principe d'un challenge convivial et physique où s'affrontent des équipes de tout le département. Les activités sont adaptées au plus grand nombre.

Au programme : challenge convivial et physique où des équipes de toute la région s'affrontent sur diverses épreuves sportives.

Exemples d'activités : badminton, pétanque, tir à la carabine laser, frisbee golf, quilles de 6, lancers de basket, fléchettes, (modifications possibles).

Mardi 24 septembre : Tarnos

MODALITÉS :

- › équipes de 8 à 10 joueurs âgés de 60 ans et plus (possibilité de constituer des équipes mixtes)
- › frais d'inscription : environ 7 € (frais d'organisation, assurance des participants, récompenses)

MODALITÉS COMMUNES AUX 2 JOURNÉES :

- › prévoir le pique-nique, une tenue de sports

Quelques précisions...

PARTENARIATS

Pour mener à bien ce calendrier mais aussi divers projets durant l'année, le SAPAL collabore avec de nombreux partenaires :

- › services de l'État,
- › collectivités locales,
- › monde associatif,
- › professionnels.

COMMUNICATION

- › courrier : calendrier annuel, prospectus, lettres,
- › mail : via notre BAL « sapal@landes.fr »,
- › Newsletters : « Le Sapalien », pour une information la plus interactive possible,
- › Page Facebook : groupe privé et sécurisé autour d'infos, témoignages et photos du SAPAL.

ACTIONS DIVERSES

- › accueil de stagiaires,
- › interventions : forums, salons, formations.

Département des Landes

Direction de l'Autonomie

SAPAL - Service d'Animation, de Prévention
et d'Accompagnement des Landes

Hôtel du Département

23 rue Victor-Hugo

40025 Mont-de-Marsan cedex

Tél. : 05 58 05 40 89

Mél. : sapal@landes.fr

landes.fr/sapal