



Département
des Landes



Solidarités humaines



PROGRAMME 2026

**Le SAPAL fête
ses 40 ans!**



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 RDV ;
- 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, 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 aux problématiques du passage à la retraite et du 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).

Inscription

- Préinscrivez-vous à nos actions en remplissant le bulletin de préinscription ;
- Retournez ce bulletin par mail ou courrier postal ;
- Quelques semaines avant chaque action cochée, vous recevrez un mail avec toutes les modalités pour finaliser votre inscription (lieu et horaires précis, date d'inscription...).

40 ans de partage, de prévention
et de convivialité avec le SAPAL !



Jeudi 24 septembre 2026
à l'Auberge landaise de Mont-de-Marsan.










JOURNÉE FESTIVE

- À partir de 12 h : **rendez-vous à la « Guinguette des Sapaliens » pour le pique-nique** (hors du sac) animé de surprises...
- **Spectacles vivants et délirants**
- **Découverte de l'exposition photos des 40 ans**
- **Discours – gâteau – pot** suivi d'un moment festif, **convivial** et pourquoi pas dansant ?

Sommaire

SANTÉ, SOLIDARITÉ ET BÉNÉVOLAT		5	
 Bien-être et santé	6	 Solidarité	10
 Bien vivre ma retraite	8	 Bénévolat et vie associative	14

CULTURE, PATRIMOINE, ENVIRONNEMENT ET VIE PRATIQUE		17
	Conférences débats et échanges	18
	Cours	20
	Projets	23
	Visites et découvertes	25

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE PLEINE NATURE		29	
 Gymnastique	30	 Marche d'orientation	36
 Tennis de table	33	 Cyclo	37
 Golf	33	 Découvertes	38
 Randonnées pédestres	34	 Manifestations sportives	38
 Raquettes à neige	36		



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 préinscription joint à ce dossier à la rubrique « **Santé, Solidarité et Bénévolat** ».

Bien-être et santé

PROJETS SANTÉ

Au-delà du calendrier habituel, le SAPAL œuvre pour la santé des seniors en prenant part à divers projets de santé publique en partenariat avec les différents acteurs.

RELAIS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

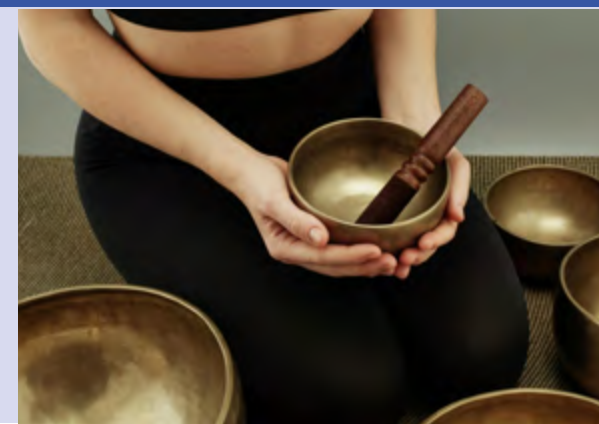
Formés et accompagnés par le SAPAL et Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine, les relais bien-être œuvrent à la promotion de la santé à travers la coanimation de cafés discussion, une aide et un appui pour l'organisation d'actions et événements et le relais d'informations dans ce domaine.

Sans être des professionnels de santé, leur statut de retraités et leurs paroles peuvent être facilitateurs et permettre d'amorcer une réflexion autour de la santé et du bien-être tout en créant du lien social.

ICOPE : POUR RESTER EN FORME

Développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le programme ICOPE s'adresse à toute personne de 60 ans et plus désireuse de préserver au mieux sa forme et son capital santé le plus longtemps possible.

Simple et rapide (10 minutes), le test peut être réalisé seul ou avec l'aide d'un proche sur le téléphone, la tablette, ou l'ordinateur. Le SAPAL peut vous accompagner pour réaliser le test.



CONFÉRENCES ET ATELIERS

MAISON SPORT ET SANTÉ

Présentation de la Maison sport santé du Centre hospitalier intercommunal de Mont-de-Marsan suivie d'ateliers bien-vieillir.

✓ **Intervenant : Maison sport santé et animatrices en santé publique**

Vendredi 20 mars (après-midi)

⊙ MONT-DE-MARSAN

GRATUIT

QUAND LE SOMMEIL PREND DE L'ÂGE

Mécanismes du sommeil, effets du vieillissement, troubles associés et recommandations pour un sommeil de qualité.

✓ **Intervenant : Centre de santé Aqodi**

Mardi 10 mars (après-midi)

⊙ MONT-DE-MARSAN

Vendredi 20 mars (matin)

⊙ DAX

GRATUIT

DÉPASSER LES IDÉES REÇUES SUR LES ADDICTIONS !

Cultiver sa capacité d'agir pour soi ou pour ses proches, échanger dans un cadre respectueux des expériences et pratiques de chacun et adopter les bons réflexes face aux conduites addictives. Ce temps d'échange sera suivi d'une présentation des ateliers de l'ASEPT.

✓ **Intervenant : ASEPT (Association santé éducation et prévention sur les territoires)**

Lundi 12 octobre (après-midi)

⊙ SAINT-PIERRE-DU-MONT

Mercredi 14 octobre (matin)

⊙ AIRE-SUR-L'ADOUR

Vendredi 30 octobre (après-midi)

⊙ DAX

GRATUIT

LE RIRE, UN VECTEUR DE BIEN-ÊTRE

Découvrez les bienfaits du rire sur la santé et le concept du yoga du rire à travers son histoire et une initiation.

Ce temps d'échange sera suivi d'une présentation des ateliers de l'ASEPT.

✓ **Intervenant : ASEPT (Association santé éducation et prévention sur les territoires)**

Jeudi 5 mars (après-midi)

⊙ MONT-DE-MARSAN

Mercredi 11 mars (matin)

⊙ SOUSTONS

Vendredi 13 mars (matin)

⊙ DAX

GRATUIT

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 17 mars

⊙ SAINT-PIERRE-DU-MONT

Mardi 27 mai

⊙ DAX

Matin ou après-midi

10 €

FORMATIONS SECOURISME

Apprentissage des gestes élémentaires de secours à travers des apports théoriques, des cas concrets et des mises en pratique.

PREMIERS SECOURS

✓ **Intervenants : UFOLEP ou Automobile Club des Landes**

Vendredi 3 avril

⊙ PARENTIS-EN-BORN

Lundi 19 octobre

⊙ SAINT-PIERRE-DU-MONT

Journée

GRATUIT

Pour les bénévoles du SAPAL ou d'associations avec l'UFOLEP :

Lundi 23 février

⊙ HAGETMAU

Vendredi 27 février

⊙ LÉON

Lundi 26 mai

⊙ SAINT-PIERRE-DU-MONT

Journée

GRATUIT

MASSAGE CARDIAQUE ET DÉFIBRILLATEUR

✓ **Intervenant : UFOLEP**

Lundi 2 novembre (matin)

⊙ DAX

Lundi 16 novembre (matin ou après-midi)

⊙ SAINT-PIERRE-DU-MONT

GRATUIT



Ateliers bien vivre ma retraite

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, du vieillissement et du réengagement social.

À LA RETRAITE, QUI SUIS-JE ? (2 sessions de 2,5 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.

**Lundi 26, mardi 27 et mercredi 28 janvier –
Mercredi 4, jeudi 5 et vendredi 6 mars**
© SAINT-PIERRE-DU-MONT

ENTRAÎNEMENT A LA COMMUNICATION CONSTRUCTIVE (2 jours)

Développer une communication ajustée et constructive dans sa relation. Particulièrement recommandé aux personnes engagées dans des projets ou des missions associatives où l'écoute et la communication sont centrales.

Mardi 24 et mercredi 25 février
© MIMIZAN



MARCHER ET SE RENCONTRER

Cette journée allie la marche et un travail personnel afin de mieux se rencontrer soi-même et les autres. Sur un itinéraire accessible d'environ 12 km, il sera proposé des temps de réflexion personnelle et en groupe.

Jeudi 26 mars
© HAUTE-LANDE

GRANDIR EN CONFIANCE EN SOI (3 jours)

Un stage qui aidera chacun à augmenter sa capacité à oser, à s'exprimer, à s'engager dans l'action et dans ses relations. Une façon de progresser pour combler le manque de confiance.

Mardi 9, mercredi 10 et jeudi 11 juin
© SAINT-PIERRE-DU-MONT

MON EXPÉRIENCE, UNE RICHESSE À PARTAGER (2 jours)

Pour mieux cerner ce qui constitue mon expérience de vie (positive ou douloureuse) et s'engager dans la transmission des richesses humaines.

Lundi 28 et mardi 29 septembre
© DAX

BIEN VIVRE MON TEMPS LIBRE (2 jours)

Pour que ce temps nouveau ne soit pas un temps vide, mais une occasion de déploiement de soi par un choix d'activités et d'engagement.

Mardi 17 et mercredi 18 novembre
© SAINT-PIERRE-DU-MONT



NOUVEAU

2 parcours d'approfondissement (avec expression créative) réservés aux personnes ayant vécu la session « À LA RETRAITE, QUI SUIS-JE ? »

AVANCER EN COHÉRENCE DANS MON QUOTIDIEN

(4,5 jours)

Pour mieux observer sa vie au quotidien et y discerner ce que l'on y fait par habitude, convention ou sens.

**Dimanche 5, lundi 6, mardi 7, mercredi 8 et
jeudi 9 juillet**
© SAINT-JULIEN-EN-BORN

MA VIE RELATIONNELLE AUJOURD'HUI (4,5 jours)

Rejoindre et développer ses capacités relationnelles, mieux se connaître afin d'apporter un plus d'harmonie.

**Lundi 19, mardi 20, mercredi 21, jeudi 22 et
vendredi 23 octobre**
© SAINT-PIERRE-DU-MONT
PARTICIPATION : 20 €
(MATÉRIEL D'EXPRESSION CRÉATIVE)

MODALITÉS :

Modules proposés et animés par des formateurs agréés PRH (Personnalité Relation Humaine - Formation développement)
PARTICIPATION GRATUITE (SAUF OCTOBRE)



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

La difficulté à se déplacer constitue l'une des principales causes de l'isolement. Le projet de transport solidaire, porté par 9 associations, représente une solution souple et adaptée.

L'objectif vise à développer un service de transport d'utilité sociale basé sur le bénévolat 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...).

En collaboration avec l'Union départementale d'accompagnement à la mobilité solidaire (UDAMS 40), le SAPAL œuvre au déploiement de cette solution en vue de couvrir l'ensemble du territoire landais. Il apporte une aide administrative, un accompagnement technique, un appui de communication et la mise en place de formations gratuites.

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.

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). À ce jour, plusieurs EHPAD se sont lancés dans l'aventure : Mont-de-Marsan, Saint-Pierre-du-Mont, Labastide-d'Armagnac, Saint-Sever, Castets, Geaune, Mugron, Montfort-en-Chalosse, Souprosse, Roquefort, Samadet, Peyrehorade, Saint-Paul-lès-Dax, 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.

MANIFESTATIONS

Le carnaval des EHPAD

À l'occasion des 40 ans du service, le SAPAL souhaite donner une dimension exceptionnelle à cette action emblématique en direction des EHPAD. Depuis mai 2025, une dynamique collective est à l'œuvre dans une

quarantaine d'établissements du département : rencontres inter-EHPAD, création de costumes, de masques, de chars...

Ce projet festif et fédérateur trouvera son aboutissement lors d'une journée de célébration placée sous le signe de la joie, du partage et de la convivialité :

Mardi 24 mars

☉ MORCENX-LA-NOUVELLE

Envie d'accueillir, d'accompagner nos aînés et de prêter main-forte au SAPAL ? Rejoignez l'aventure et participez activement à la réussite de cette journée !

Lectures et 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.

■ Le groupe « Passeurs d'émotions » présente 4 spectacles : *Passeurs d'émotions*, *La première fois*, *Le bistrot des Sapaliens* et *Osons*.

Exposition

Mise à disposition et animation des expositions par des bénévoles du SAPAL :

- « Les paysages d'Arjuzanx » avec diaporama, film sur la mine d'Arjuzanx, témoignages et échanges ;

- « Adour, d'eau et d'hommes ».

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations, contactez le SAPAL.

Prêt d'expositions en partenariat avec les Archives départementales des Landes (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. 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).

Newsletter - Whatsapp

Une newsletter permet de garder le lien avec les animateurs et de transmettre des informations diverses : actualité de l'animation gériatrique, 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, demande d'aides...

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

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 ». Cette dernière permet de mettre en commun des milliers de contenus et de partager ses idées et expériences constituant une riche base de ressources et d'outils pour l'animation.

ACCOMPAGNER LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Favorisant le lien social entre tous, ces rencontres 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. Aidés du SAPAL et du SSID, vous participerez à l'organisation et l'encadrement d'activités sportives (différents rôles seront proposés selon l'activité).

ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES

- Présentation :
- de la Fédération française de sport adapté et de la Fédération française handisport.
- du programme des activités.

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

✓ **Intervenants : SSID et SAPAL**

Réunion de présentation :

Mardi 24 février (matin)

⊙ TARTAS

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

Basket-ball

Mercredi 7 janvier

⊙ YZOSSE

Activités personnes vieillissantes

Mardi 13 janvier

⊙ MORCENX

Mardi 3 février

⊙ MONT-DE-MARSAN

Mardi 10 mars

⊙ MOUSTEY

Mardi 5 mai

⊙ CAUNEILLE

Tir à l'arc

Incluant un moment de formation à l'arbitrage.

Samedi 31 janvier

⊙ SAINT-PIERRE-DU-MONT

Activités motrices

Lundi 19 janvier

⊙ MONT-DE-MARSAN

Lundi 30 mars

⊙ LIT-ET-MIXE

Lundi 27 avril

⊙ MAGESCQ

Jeudi 4 juin

⊙ MOUSTEY

Tennis de table

Mercredi 21 janvier

Samedi 21 février

Jeudi 19 mars :

formation à l'arbitrage

Mercredi 25 mars

⊙ MONT-DE-MARSAN

Pétanque

Jeudi 22 janvier

Samedi 28 février

Mercredi 17 juin

⊙ SOUSTONS

Initiation pelote basque et badminton

Mercredi 4 mars

⊙ DAX

Randonnée pédestre

Jeudi 26 mars

⊙ MORCENX-LA-NOUVELLE

Jeudi 2 avril

⊙ MAGESCQ

Jeudi 30 avril

⊙ POUYDESSEAUX

Mardi 23 juin

⊙ BROCAS-LES-FORGES

Athlétisme

Mercredi 1^{er} avril

⊙ MONT-DE-MARSAN

Tir à l'arc et jeux de visée

Mercredi 23 avril

⊙ MONT-DE-MARSAN

ACCOMPAGNER DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MOTEUR OU SENSORIEL

Boccia

Mercredi 14 janvier

⊙ MONT-DE-MARSAN

Mercredi 11 février

Lundi 20 avril :

formation à l'arbitrage

Mercredi 29 avril

⊙ DAX

Multi activités

Mercredi 1^{er} avril

⊙ MONT-DE-MARSAN

Foulées roulées

Samedi 25 avril

⊙ MONT-DE-MARSAN

Tir à l'arc

Incluant un moment de formation à l'arbitrage.

Mercredi 27 mai

⊙ SAINT-PIERRE-DU-MONT

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 10 juin

⊙ SOUSTONS

Vendredi 12, samedi 13 et dimanche 14 juin

⊙ MONT-DE-MARSAN

Bénévolat et vie associative



BÉNÉVOLAT

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

- 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

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

En cette année particulière, le rendez-vous annuel de l'ensemble des bénévoles impliqués dans la vie du service sera intégré au sein de la journée « Les 40 ans du SAPAL ».

Jeudi 24 septembre
 ☉ MONT-DE-MARSAN

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 en 2026:

• Les bases de la vie associative

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

Mardi 17 mars
 Journée

☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT

• L'intelligence artificielle: enjeux et opportunités pour les associations

Formation qui vise à démystifier l'IA, à en explorer les usages concrets tout en développant une réflexion éthique et critique.

Vendredi 22 mai
 Journée

☉ SAINT-PAUL-LÈS-DAX

• Animer autrement: les techniques de coopération

Atelier participatif pour expérimenter, échanger et repartir avec des outils, des méthodes participatives et des techniques d'animation pour renforcer la coopération et la collaboration.

Vendredi 20 novembre
 Demi-journée
 ☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT

✓ **Intervenants: SAPAL, Ligue de l'enseignement des Landes et professionnels**

GRATUIT

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

FORMATION D'ANIMATEURS GYMNASIQUE BÉNÉVOLES

Constituée de 7 journées, 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. À l'issue de la formation initiale, ils se voient proposer des regroupements techniques et pédagogiques.

✓ **Intervenants: SAPAL – UFOLEP**
FORMATION GRATUITE

Module 1

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

Mardi 13, jeudi 15 et vendredi 16 octobre

Module 2

- Etirement, assouplissement et tonification
- Aspects physiologiques et psychologiques du vieillissement
- Contenu d'une séance
- Animation d'une séance
- Secourisme

Mardi 17, jeudi 19, vendredi 20 novembre et jeudi 3 décembre
 ☉ LALUQUE



REGROUPEMENTS 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

✓ **Intervenante : Marie Thulliez**

Au choix :

Lundi 16 mars
© GRENADE-SUR-L'ADOUR

Matin

Lundi 23 mars
© SAINT-JULIEN-EN-BORN

Après-midi

Gymnastique « coopérative »

Travail basé sur l'interaction entre les participants.

✓ **Intervenant : Frédéric Dumercq**

Mardi 24 novembre

© CASSEN

Matin

GRATUIT

ANIMATIONS ET ACCOMPAGNEMENT

Au-delà des activités proposées sur ce calendrier, le service est à la disposition des clubs seniors pour la mise en place de projets adaptés à leurs adhérents.

Cette collaboration permet la réalisation d'ateliers, de conférences, de formations ou autres animations sur le territoire de chaque association. Elle offre également la possibilité d'un accompagnement personnalisé (aide et conseils administratifs).

Pour en savoir plus, demandez (gratuitement) la brochure « **Guide à destination des institutions** ».

SUBVENTIONS

Le Conseil départemental propose une aide aux associations de retraités à travers une subvention annuelle de fonctionnement. Cette contribution (360 € en 2025) vise à conforter les actions innovantes au sein des clubs.

La demande s'effectue **désormais en ligne**. Pour toute information, contactez le SAPAL.



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 proposées ici.

Reportez-vous au bulletin de préinscription « Culture, Patrimoine, Environnement et Vie pratique ».



Conférences, débats, échanges



HISTOIRE ET PATRIMOINE

La sorcellerie dans les Landes

Entre le XV^e et le XVII^e siècle, des bûchers s'allument un peu partout et des milliers de victimes périssent dans les flammes, notamment dans le Sud-Ouest.

Mais qui sont ces accusées ? Et qui sont leurs juges ? Comment cette sorcellerie évolue-t-elle jusqu'au XIX^e siècle, et même jusqu'à aujourd'hui ?

✓ **Intervenant : François Bordes**

Vendredi 3 avril et vendredi 24 avril

☉ MONT-DE-MARSAN
ET SAINT-VINCENT-DE-PAUL

Matin
GRATUIT

Revivez le rock

Plus qu'un genre musical, le rock est un véritable langage universel qui rassemble des générations entières. Ces moments, entre écoute d'albums, échanges, coups de cœur et anecdotes étonnantes permettent de tisser des liens entre amateurs éclairés et curieux dans une ambiance conviviale.

Au programme : The Beatles, The Rolling Stones, The Who, Bob Dylan, Bruce Springsteen, Led Zeppelin... à raison d'un thème par mois, de janvier à décembre.

✓ **Intervenant : Francis Lacoste**

☉ MONT-DE-MARSAN
Matin ou soirée

☉ HERM
Soirée
GRATUIT

L'art déco dans les landes

L'architecture régionaliste en pays landais à travers des documents d'archives, de l'entre-deux-guerres à nos jours : maisons civiles, bâtiments publics, textile, orfèvrerie.

✓ **Intervenant : Vincent Matéos**

Vendredi 27 novembre : Mont-de-Marsan

Matin
GRATUIT

VIE PRATIQUE

Découverte aménagement intérieur

Atelier permettant la découverte du métier de décoratrice d'intérieur, des outils pour créer son projet déco et des règles essentielles pour bien vivre dans sa maison. Ou comment rendre une pièce plus confortable, accueillante et fonctionnelle.

✓ **Intervenant : Virginie Leite, architecte d'intérieur et décoratrice**

Mercredi 25 février

Matin ou après-midi
☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT
5 €

Couleurs et aménagement intérieur

Atelier explorant l'art de choisir et d'harmoniser les couleurs en tenant compte de la lumière naturelle ou artificielle et des spécificités de chaque pièce.

✓ **Intervenant : Virginie Leite, architecte d'intérieur et décoratrice**

Mercredi 29 avril

☉ SAINT-PAUL-LÈS-DAX
Matin

☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT
Après-midi
5 €

Les collectivités territoriales

Communes, Intercommunalités, comment cela fonctionne ?

✓ **Intervenant : M. Baccou**

Mercredi 21 janvier

☉ MONT-DE-MARSAN
Matin
GRATUIT

Rallye des Archives Départementales

Ce nouveau rallye invite à une déambulation et une découverte des architectures du quartier de l'ancienne caserne militaire Bosquet. Muni d'un carnet de route, vous aurez plaisir à découvrir les bâtiments présents sur le site grâce à des jeux et des énigmes.

Jedi 22 octobre

☉ MONT-DE-MARSAN
Demi-journée
GRATUIT

Conférences et ateliers en ligne

À travers un partenariat entre le Département des Landes et la plateforme **HappyVisio**, le SAPAL vous offre un accès gratuit à des conférences et ateliers en ligne (santé, numérique, droit, culture, jeux, activités physiques...).

Rendez-vous sur le site internet (happyvisio.com) et créez gratuitement votre compte avec le code partenaire (disponible sur demande auprès du SAPAL).

Diffusées en direct, les conférences 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.



Cours

ANGLAIS

Séances selon niveaux (débutant, apprentissage, perfectionnement).

Niveau 1

Mardi 14 h ou jeudi 10 h

✓ **Intervenant: M. Delabar**

Niveau 2

Mardi 10 h

✓ **Intervenante: M^{me} Young**

Niveau 3

Jeudi 14 h 30

⊙ MONT-DE-MARSAN
PARTICIPATION GRATUITE

ESPAGNOL

Originaire de la région de Salamanque, José propose des temps de rassemblement (tous les 15 jours) pour apprendre ou pratiquer la langue de Cervantès. Une séance pour débutants et une autre de discussion (confirmés).

Lundi matin

✓ **Intervenant: José Pascual**

⊙ MONT-DE-MARSAN
PARTICIPATION GRATUITE



LE NUMÉRIQUE

Le SAPAL, ses bénévoles et partenaires (conseillers numériques, médiathèques, associations locales, collectivités...) proposent des ateliers et cafés numériques pour vous aider à la prise en main des différents outils numériques (PC, tablette ou smartphone).

1 • LES ATELIERS COLLECTIFS

Intelligence artificielle

Comprendre l'IA, ses enjeux, ses usages dans la vie courante et apprendre à l'utiliser à bon escient et en toute sécurité.

Jeudi 12 février

⊙ PONTONX-SUR-L'ADOUR

Mercredi 1^{er} avril

⊙ TARTAS

Lundi 13 avril ou 20 avril

⊙ MONT-DE-MARSAN

Stockage des photos sur le téléphone

Découverte des solutions de stockage (interne, externe, en ligne: Google photos), gestion et optimisation du stockage.

Jeudi 22 octobre

⊙ PONTONX-SUR-L'ADOUR

Mercredi 18 novembre

⊙ TARTAS

Lundi 23 novembre ou mardi 8 décembre

⊙ MONT-DE-MARSAN

Modalités:

Demi-journée
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 interagir et aborder ses propres préoccupations.

Vendredi 30 janvier

Après-midi

⊙ LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT,
SAINT-PIERRE-DU-MONT

Une fois tous les 2 mois environ
GRATUIT

3• ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Étranger aux nouvelles technologies mais curieux de les découvrir, débutant ou pratiquant en proie à des problèmes spécifiques, nos équipes (animateurs du service, bénévoles ou intervenants extérieurs) se déplacent à votre domicile pour vous apporter une aide personnalisée ponctuelle (hors démarches administratives).

Contactez le SAPAL.



ACTIVITÉS CRÉATIVES

Peinture sur céramique

Atelier de peinture sur céramique adapté à tout public. Une trentaine de couleurs et des outils variés sont à disposition pour décorer un objet selon ses envies. Une cuisson sera réalisée pour finaliser la création.

✓ **Intervenant: Atelier Cruchon avec Marie Darriet**

Mercredi 4 février

⊙ MONT-DE-MARSAN

Matin

12 €

Composition florale

Cours pour débutant ou initié.

Réunion de présentation et d'inscription:

Lundi 23 mars à 14 h

⊙ SAINT-PAUL-LÈS-DAX

✓ **Intervenante: Patricia Dubrasquet**

70 € POUR 5 DEMI-JOURNÉES (ACHAT DES FLEURS)

Participer à cette formation nécessite l'engagement sur les 5 demi-journées.

Décorations de Noël

Création de petites décorations de Noël en papier cartonné: sapins, étoiles etc.

✓ **Intervenantes: Sylvie Leite et Marie-Paule Pasquet**

Mardi 3 ou vendredi 6 novembre

⊙ SAINT-PIERRE-DU-MONT

Après-midi

5 € (ACHAT DE PETIT MATÉRIEL)



CONDUITE ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE

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

Code de la route

Révision interactive du Code de la route portant sur la signalisation, la réglementation et le fonctionnement du permis à points, sous forme d'échanges, de questions-réponses et de quiz.

Vendredi 3 ou 10 avril

Après-midi

☉ SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Vendredi 17 ou 24 avril

Après-midi

☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT

État émotionnel et conduite

Cet atelier explore l'impact des émotions sur nos comportements au volant et propose des outils de gestion émotionnelle pour une conduite plus sereine et sécurisée.

Jeudi 2 avril

Matin ou après-midi

☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT

Lundi 18 mai

Matin ou après-midi

☉ SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Écoconduite ou coaching conduite (au choix)

Au volant de son propre véhicule, un enseignant revient sur les habitudes de conduite et apporte divers conseils : consommation, voies d'insertion, passage de ronds-points...

Vendredi 2 ou 9 octobre *Après-midi*

☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT

Vendredi 16 ou 23 octobre *Après-midi*

☉ SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Quand ma mobilité prend de l'âge

Découvrez comment les changements liés à l'avancée en âge influencent notre manière de nous déplacer à pied, à vélo ou en voiture.

Jeudi 19 novembre

Matin ou après-midi

☉ SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Lundi 30 novembre

Matin ou après-midi

☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT

Limites humaines du conducteur :

« je ne l'ai pas vu ; je suis déjà là ? »

Au quotidien et notamment sur la route, notre cerveau par des biais et automatismes, nous trompe sans qu'on s'en aperçoive. Découvrez les influences sur la conduite et la sécurité.

Lundi 7 décembre

Matin ou après-midi

☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT

Vendredi 11 décembre

Après-midi

☉ SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Modalités

Demi-journée (ou créneaux d'une heure pour la conduite/écoconduite)

GRATUIT

Possibilité de réaliser ces modules au sein de votre commune ou de votre club sur simple demande auprès de l'Automobile Club des Landes.



Projets

CRÉATION D'UNE MICRO-FORÊT

Présentation du projet de la création d'une micro-forêt, en partenariat avec l'équipe technique de la ville de Saint-Pierre-du-Mont. Le projet consiste à reforester des espaces urbains. La micro-forêt est une solution d'aménagement durable apportant des zones d'ombre, attirant des espèces végétales et animales et stockant le dioxyde de carbone.

✓ **Intervenante : Mme Capitan**

Mercredi 21 janvier : Saint-Pierre-du-Mont

Matin

GRATUIT

ENREGISTREMENT D'UN AUDIO GUIDE DESTINÉ AUX MALVOYANTS

Enregistrement des textes de certaines expositions itinérantes des Archives pour faire un audioguide à destination des malvoyants.

✓ **Intervenant : Archives départementales**

Jeudi 15 janvier

☉ MONT-DE-MARSAN

Matin

GRATUIT

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.

Pour plus d'informations sur ce groupe, cochez le bulletin de préinscription.

ATELIER D'HISTOIRES

1. ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Les retraités déjà investis dans cette activité vous invitent à les rejoindre pour lire et raconter des histoires dans le département aux :

- enfants dans les crèches, ateliers et maisons d'assistantes maternelles, centres de loisirs et médiathèques ;
- personnes âgées dans les EHPAD.

Pour plus d'informations, cochez le bulletin de préinscription.

2. STAGES

Lecture d'œuvres poétiques

Outils et clés pour transmettre les émotions lors de la lecture à voix haute de poésies. Stage destiné aux personnes faisant de la lecture auprès du public âgé.

✓ **Intervenante : Olivia Lancelot (Cie de la Moisson)**

Jeudi 5 et vendredi 6 février

☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT

2 Journées

GRATUIT

Découverte des marionnettes

Sensibilisation et manipulation de marionnettes ; pratique à l'aide d'exercices ludiques et adaptés. Mise en voix et en jeu, travail sur le corps et création de saynètes.

✓ **Intervenant : Cie Le Collectif les Ruminantes**

Mardi 21 et mercredi 22 avril

☉ SAINT-PIERRE-DU-MONT

2 journées

GRATUIT



Lecture jeune public

Savoir lire à voix haute, captiver, interpréter et porter des albums jeunesse

✓ **Intervenant : Pauline Ducos-Garnier (Cie Monde à Part)**

Jeudi 8 et vendredi 9 octobre

⊙ SAINT-PIERRE-DU-MONT

2 journées

GRATUIT

3 • RENCONTRES - ÉCHANGES

Lectures animées

Sur le thème du cirque (pour le jeune public) suivies d'échanges.

Vendredi 13 mars

⊙ MONT-DE-MARSAN

Après-midi

Proposé par les membres du groupe Atelier d'histoires « Passerelle »

GRATUIT

Anniversaire 30 ans du groupe

Atelier d'histoires

Journée surprise !

Mardi 9 juin

Réservée aux membres du groupe, mail envoyé ultérieurement.

Théâtre d'objets

Présentation du projet *Osons* suivi d'échanges.

Mardi 10 novembre

⊙ MONT-DE-MARSAN

Après-midi

Proposé par les membres du groupe Passeurs d'émotions

GRATUIT

4 • SPECTACLES

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

Terre! - Théâtre d'images - musique et bruitages

C'est l'histoire d'une bande de pingouins qui se retrouvent soudainement à errer sur l'océan, accrochés à leur bloc de glace. C'est très contraignant ! Seulement voilà, débarquer chez les autres, ce n'est pas aussi simple qu'ils le prévoyaient...

Janvier ou février (date communiquée ultérieurement)

⊙ MUGRON

C'est aujourd'hui vendredi - Théâtre d'objets

C'est l'histoire dans l'Histoire. Celle de la transmission d'un petit garçon devenu un vieux monsieur. Avant de s'éteindre, lui qui n'a jamais pu raconter son passé demande à sa voisine, de devenir sa voix et de transmettre son histoire, son terrible secret.

Lundi 9 mars

⊙ MONT-DE-MARSAN

La ferme des animaux - Théâtre d'objets

La Ferme des animaux est un spectacle musical et interactif librement inspiré du roman de George Orwell. Que se passe-t-il lorsque les animaux décident de chasser les humains de la ferme ?

Vendredi 20 mars

⊙ RION-DES-LANDES

Modalités: *Matin ou après-midi*

TARIF: 9 €



Visites et découvertes

HISTOIRE ET PATRIMOINE

Les Archives

Au cœur d'un écrin de verre et de l'ancienne caserne militaire Bosquet, cette visite vous invite à un véritable voyage dans le passé au sein de la plus ancienne institution patrimoniale du département au service de la mémoire landaise. Vous découvrirez les missions d'un service d'archives, les coulisses et les trésors cachés.

✓ **Intervenant : Archives départementales**

Mercredi 28 janvier

⊙ MONT-DE-MARSAN

Après-midi

GRATUIT

Le château d'Amou

Monument historique privé, Amou constitue un bel exemple d'architecture classique du XVII^e siècle. Conçu par Mansart, l'architecte de Versailles, il affirme son élégance et sa splendeur dans un cadre authentique.

✓ **Intervenants : les propriétaires**

Vendredi 6 mars, lundi 27 avril ou vendredi 30 octobre

⊙ AMOU

Matin 10 h

TARIF: 6 €

Si Bélus m'était conté

Présentation des personnalités (musicien, peintre, corsaire) qui ont contribué à faire l'histoire du village. La visite s'intéressera tout particulièrement à François Baco qui a sauvé le vignoble landais avec son Baco 22 A ou cépage « Maurice Baco » en mémoire de son fils.

✓ **Intervenant : Vincent Matéos (chargé de protection du Patrimoine)**



Jeudi 25 juin

⊙ BÉLUS

Demi-journée

GRATUIT

Musée départemental de la Faïence et des Arts de la table

Visite guidée des collections permanentes suivie d'une démonstration de fabrication de faïence.

✓ **Intervenant : Médiatrice du site et bénévoles de l'association Comité de la faïencerie de Samadet**

Mardi 14 ou jeudi 16 avril

⊙ SAMADET

Après-midi

TARIF: 5,50 € (VISITE)

Le château de Caumale – visite de Gabarret

Matinée: visite du château de Caumale à Escalans, fief de Gaston Phébus et de Jeanne d'Albret du XII^e au XIV^e siècle.

Après-midi: visite guidée de la ville de Gabarret (arènes colorées, église Saint-Luperc, maison du Gabardan).

✓ **Intervenant : Franck Lorenzon**

Mercredis 6 mai, 3 juin ou mardi 20 octobre

⊙ ESCALANS - GABARRET

Journée

Pique-nique à apporter

TARIF: 7 € (VISITE DU CHÂTEAU)



ENTREPRISES – ACTIVITÉS

Landes Partage

Actions et missions de Landes Partage, basé à Mont-de-Marsan depuis 1981 et Hagetmau depuis peu; un tremplin vers une vie sociale reconstruite et une activité professionnelle durable et valorisante.

✓ **Intervenants :** Didier Dartenucq – Nicolas Fontan

Mardis 3 mars ou 29 septembre

⊙ MONT-DE-MARSAN

Mardis 28 avril ou 13 octobre

⊙ HAGETMAU

Après-midi

GRATUIT

CaféMusic

Les missions du CaféMusic sont multiples: de la diffusion de concerts à l'apprentissage instrumental en passant par les actions culturelles. Géré par l'Association montoise d'animations culturelles (AMAC), le CaféMusic est un lieu d'accueil constitué d'une salle de concerts, d'un club, de salles de cours et de studios de répétition.

✓ **Intervenant :** AMAC

Lundis 2 février, 9 mars ou 14 septembre

⊙ MONT-DE-MARSAN

Après-midi

GRATUIT

Pisciculture du Pont de Jeannine – église Saint-Médard

Découverte de l'église de Saint-Médard de Geloux et de son airial.

Visite de la pisciculture élevage et transformation de la truite.

✓ **Intervenants :** Olivier Truchetet – Franck Lorenzon

Mercredi 1^{er} avril ou jeudi 3 septembre

⊙ GELOUX

Après-midi

5 € (VISITE PISCICULTURE)

ESAT

La mission d'un ESAT (Établissement et service d'accompagnement par le travail) est d'offrir des possibilités d'activités diverses à caractère professionnel à des personnes en situation de handicap. Venez découvrir les métiers exercés et le soutien médico-social visant l'autonomie et l'implication dans la vie sociale des travailleurs.

✓ **Intervenant :** Adapei

Mardi 3 février ou jeudi 19 mars

⊙ MONT-DE-MARSAN

Jeudi 5 mars

⊙ DAX

Matin

GRATUIT

Pâtes artisanales « Blondes »

Fabrication des pâtes « Blondes » de manière artisanale dans une exploitation familiale à Mugron.

✓ **Intervenant :** Famille Cabannes

Mardi 28 avril

⊙ MUGRON

Matinée

GRATUIT

Bufflonnes

Ferme atypique dans laquelle deux sœurs élèvent des bufflonnes et fabriquent de la mozzarella ou de la burrata. Dégustation.

✓ **Intervenant :** Le champ des Bufflonnes

Jeudis 28 mai ou 4 juin

⊙ TILH

Après-midi

5 €

Planfor

Techniques de production de jeunes plants, du traitement de la graine jusqu'au tri des plants avant leur expédition; appréhender la complexité du métier de pépiniériste.

Mercredi 16 septembre ou lundi 5 octobre

⊙ UCHACQ-ET-PARENTIS

Matinée ou après midi

GRATUIT

ENVIRONNEMENT

Fédération départementale de la chasse

Présentation de la Fédération des chasseurs landais et de ses missions. Découverte du site des Barthes.

✓ **Intervenant :** Technicien de la Fédération

Vendredi 30 janvier

⊙ PONTONX-SUR-L'ADOUR

Après-midi

GRATUIT

Conférence sur la mer L'observatoire Biolit

Projet en groupe sur la plage autour de la prise de photos (appareil photo, téléphone, tablette) de toutes les espèces (animales, végétales) rencontrées au cours de l'année.

✓ **Intervenant :** M. Castège Iker (Centre de la mer de Biarritz)

Vendredi 6 mars

⊙ SECTEUR DE CAPBRETON

Matin

GRATUIT



Lagune de Hournau et marais de Laoudie

En matinée, balade découverte de la lagune de Hournau.

Dans l'après-midi, visite du marais de Laoudie.

✓ **Intervenants:** Techniciens du Département des Landes et de la Fédération de la chasse

Vendredi 19 juin (journée)

© BISCARROSSE

GRATUIT

Balade nature et histoire

Balade dans le vallon du Bourrus, un quartier chargé d'histoire. Évolution d'un paysage humide agricole à une zone d'habitat en l'espace d'un siècle.

✓ **Intervenants:** Franck Lorenzon et le Service des jardins de Saint-Pierre-du-Mont

Mardi 9 juin ou vendredi 18 septembre

© SAINT-PIERRE-DU-MONT

Matin

GRATUIT

Visite de renaturation du Gioulé

Le cours d'eau du Gioulé est reconnu comme une masse d'eau dégradée. Pour y remédier, le Syndicat Adour Midouze a mis en œuvre une multitude d'actions pour améliorer son fonctionnement (effacement d'un petit seuil, création d'un puy en berge, création de banquettes, d'épis, plantations...)

✓ **Intervenant:** Syndicat Adour Midouze

Lundi 4 mai

© CAZÈRES-SUR-L'ADOUR/LE VIGNAU

Matin ou après-midi

GRATUIT

Le brame du cerf

Parade amoureuse du cerf.

✓ **Intervenant:** Technicien de la FDC40

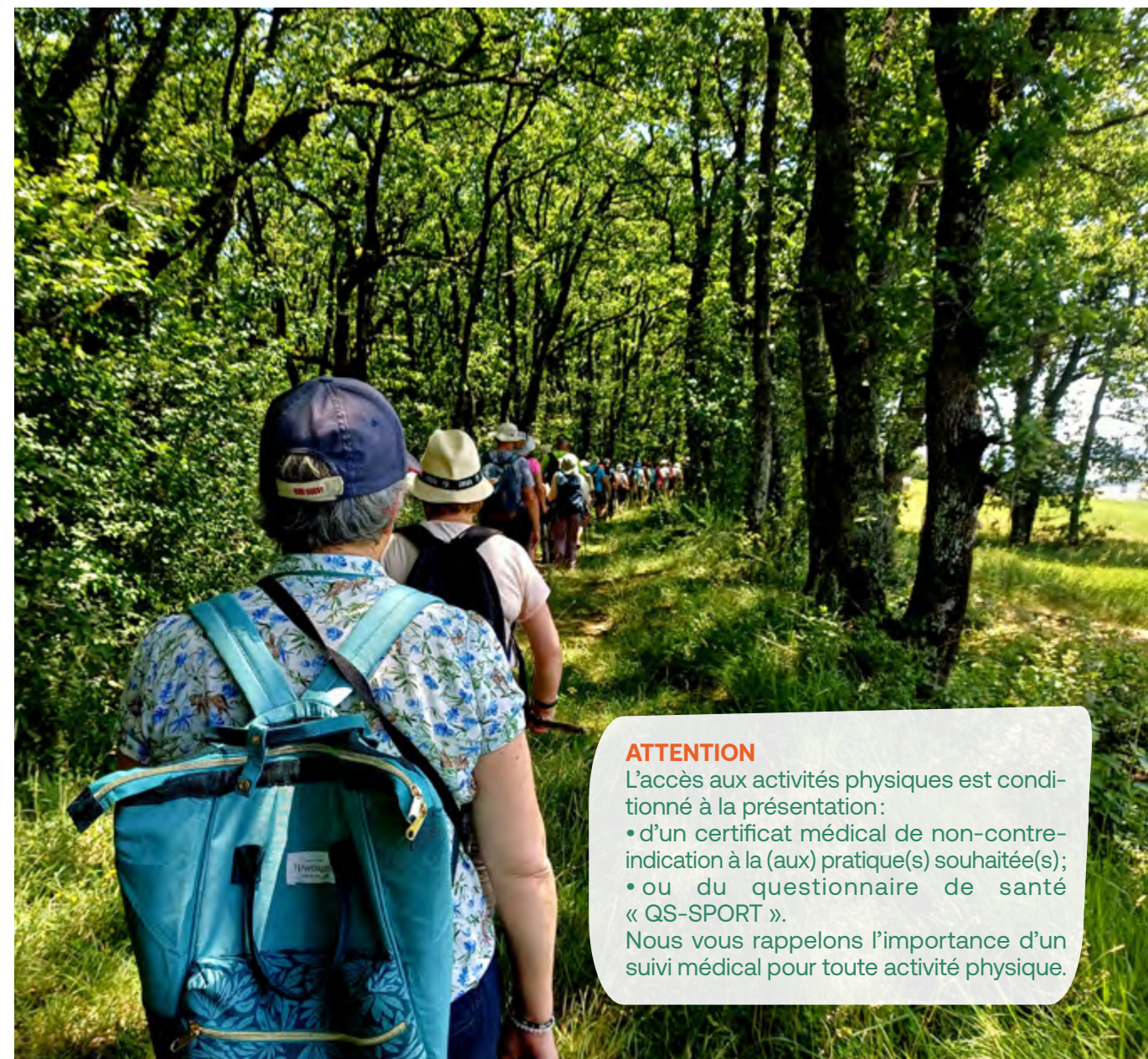
Lundi 28 septembre (mercredi 30 si mauvais temps)

Lundi 5 octobre (mercredi 7 si mauvais temps)

© NORD DES LANDES

Soirée

GRATUIT



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.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE PLEINE NATURE

Adaptées au plus grand nombre, ces activités sont un moyen simple et efficace de rester en forme, de rencontrer du monde 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 préinscription
« Activités physiques et de pleine nature ».



Gymnastique

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

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Mercredi de 11 h à 12 h
⊙ DOJO DU STADE ANDRÉ ET GUY BONIFACE
À MONT-DE-MARSAN

Vendredi de 10 h à 11 h
⊙ DOJO (RUE COLETTE BESSON)
À SAINT-PIERRE-DU-MONT

GYMNASTIQUE DOUCE

Jeudi de 10 h à 11 h
⊙ SALLE CAMILLE PÉDARRÉ
À MONT-DE-MARSAN

GYMNASTIQUE PLEIN AIR

Mardi de 10 h à 11 h
⊙ LAC DE CHRISTUS
À SAINT-PAUL-LÈS-DAX

GRATUIT



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 ci-après le tableau des séances proposées dans le département (liste contractuelle).

COMMUNE	JOUR	HORAIRES	NOM	TÉLÉPHONE
Arboucave	mercredi jeudi	19h30 - 20h30 10h - 11h	Christine Bidot	06 73 44 13 35
Belus	mardi	14h30 - 15h30	Jean-Yves Le Poder	06 83 30 57 22
Benesse-Maremne	mardi ; vendredi	10h - 11h	M.-Jeanne Rochefort	05 58 72 58 05
Bégaar	mardi	9h30 - 10h30	Chantal Godebout	06 87 77 22 44
Biscarrosse	mardi jeudi	9h00 - 10h00 10h - 11h 11h - 12h	Martine Gauthier	06 68 68 66 72
Biscarrosse	lundi mercredi jeudi vendredi	9h - 10h 9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 9h - 10h 10h - 11h 11h - 12h 10h - 11h 10h30 - 11h30	Danielle Papon	06 03 73 77 55
Bougue	mardi	10 h - 11 h	Claudie Paindavoine	06 12 79 01 83
Bourriot-Bergonce	mardi jeudi	18h - 19h 10h30 - 11h30	Claudine Lamoulie	07 60 04 96 23
Cagnotte	mardi	10h - 11h	Françoise Leroy	06 60 28 48 54
Carcen-Ponson	mardi	10h - 11h	Guy Wehrle	06 76 81 14 02
Classun	mardi	15h - 16h	Josiane Dupuis	07 45 26 80 47
Dax	mardi vendredi	10h - 11h 9h30 - 10h30	SAPAL Marie Lavigne	05 58 05 40 89 06 44 82 17 94
Duhort-Bachen	mardi jeudi	15 h - 16 h 17h30 - 18h30	Henriette Bats	06 45 01 23 27

COMMUNE	JOUR	HORAIRES	NOM	TÉLÉPHONE
Gaas	lundi	10h - 11h	Angèle Tondeur	05 24 26 15 84
Gabarret	vendredi	9h45 - 10h45	Dominique Benoît	06 72 72 14 63
Gamarde-les-Bains	mardi vendredi	10h45 - 11h45 11h - 12h	Patrick Jobet	06 43 69 72 20
Labatut	jeudi	10h - 11h	Edwige Ben Mergui	06 68 33 94 48
Lesgor	vendredi	9h30 - 10h30	Jean-Michel Foureur	06 13 60 21 99
Lit-et-Mixe	lundi ; jeudi mardi ; lundi ; jeudi	10h30 - 11h30 10 h - 11 h 20h - 21h	Monique Drouard	06 71 38 87 46
Mézos	lundi jeudi	18h15 - 19h15 17h - 18h	A.-Marie Ferdani	09 77 54 46 47
Moliets-et-Maâ	mardi	10h - 11h	Catherine Conrad	05 58 43 73 12 06 45 70 95 35
Mont-de-Marsan	mercredi jeudi	11h - 12h 10h - 11h	SAPAL	05 58 05 40 89
Mont-de-Marsan	jeudi	10h - 11h	Amicale laïque montoise	05 58 06 89 21
Mont-de-Marsan	lundi	9h30 - 10h30 10h30 - 11h30	ARPA (Association des retraités et personnes âgées)	06 85 21 33 45
Montfort-en-Chalosse	lundi	14 h 15 - 15 h 15	Simone Cazaux	06 70 66 90 36
Montgaillard	jeudi	14 h 45 - 15 h 45	Martine Bornert	06 77 98 00 82
Onesse-et-Laharie	lundi jeudi	19 h - 20 h	Elisabeth Leblanc	06 79 70 69 88
Onesse-et-Laharie	lundi	10 h - 11 h	Anne-Marie Mirande	06 86 68 14 78
Peyrehorade	mardi jeudi	9 h 30 - 10 h 30	Jean-Jacques Serres	05 58 73 66 02 06 95 25 76 14
Rion-des-Landes	mardi	10 h - 11 h	Joëlle Salyn	06 66 11 85 80
Roquefort	lundi	9 h 30 - 10 h 30	Dulout Michèle	06 43 44 92 90
Saint-Cricq-du-Gave	mardi	9 h 30 - 10 h 30	Sandrine Lebon	06 10 31 01 85



COMMUNE	JOUR	HORAIRES	NOM	TÉLÉPHONE
Sainte-Eulalie-en-Born	lundi jeudi	9 h 30-10 h 30	Marie Landau	06 35 90 96 04
Saint-Gor	jeudi	19 h-20 h	Eliane Bernadet	05 58 45 63 00
Saint-Julien-en Born	lundi, mardi et jeudi lundi et jeudi	10h30 - 11h30 18h30-19h30	Nelly Brethes	06 07 05 82 79
Saint-Lon-les-Mines	lundi	14 h 30-15 h 30	Jean-Michel Dulucq	06 82 85 62 81
Saint-Martin-d'Oney	jeudi	15 h-16 h	Marie-France Sérénari	06 41 33 31 60
Saint-Maurice-sur-l'Adour	lundi jeudi	9 h-10 heures	Martine Constant	05 58 03 75 91 06 81 43 00 21
Saint-Paul-lès-Dax	mardi	10-11 h	SAPAL (gym plein air)	05 58 05 40 89
Saint-Pierre-du-Mont	vendredi	10 h-11 h	SAPAL	05 58 05 40 89
Saubion	jeudi	9 h 30-10 h 30	André Cazus	06 43 64 46 35
Sort-en-Chalosse	mardi jeudi	15 h - 16h 10h - 11h	Marie-Josée Lubet	06 48 60 61 08
Soustons	lundi mardi jeudi	9h30-10h30 14h30- 15h30 9h30- 10h30	Francis Carrère	06 85 66 36 47
Tartas	jeudi	15 h-16 h	Chantal Goy	06 31 67 56 22
Villeneuve-de-Marsan Saint-Cricq-Villeneuve	mardi	9 h 30-10 h 30	Edith Bop	06 50 96 44 22
Ychoux	lundi	10 h-11 h	Annie Gabeau	06 77 85 53 87

Pour en savoir plus sur la formation des animateurs, rappez-vous au chapitre « Santé, Solidarité et Bénévolat ».



Tennis de table

✓ Animatrice: Mme Young
Lundi et jeudi de 10 h à 12 h
☉ SALLE DU PÉGLÉ À MONT-DE-MARSAN
Matériel fourni (si besoin)
GRATUIT.



Golf

STAGES DE 3 JOURS
Mercredi 7, jeudi 8 et vendredi 9 janvier
☉ CASTELJALOUX (47)
Mercredi 11, jeudi 12 et vendredi 13 février
☉ BAHUS-SOUBIRAN
Mercredi 15, jeudi 16 et vendredi 17 avril
☉ SAINT-AVIT
Lundi 22, mardi 23 et mercredi 24 juin
☉ EAUZE (32)
Mercredi 1^{er}, jeudi 2 et vendredi 3 septembre
☉ SALIES-DE-BÉARN (64)
Mercredi 21, jeudi 22 et vendredi 23 octobre
☉ MIMIZAN
Mercredi 9, jeudi 10 et vendredi 11 décembre
Lieu surprise

180 € (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 pédestres



SORTIES MONTAGNE

Aramits : Soum de Souek

Mardi 19 ou jeudi 21 mai

11 km
4 h 30 de marche
Dénivelé : 422 mètres

Larrau - Col de Jauregiberri

Mardi 7 ou jeudi 9 juillet

8 km
4 h de marche
Dénivelé : 480 mètres

Saint-Pée-sur-Nivelle - Santa-Barbara

Mardi 8 ou jeudi 10 septembre

10 km
4 h de marche
Dénivelé : 383 mètres

SORTIES PLAINE

Moncaup – Sentier des Fontaines

Mardi 21 ou jeudi 23 avril

14 km
4 h 30 de marche
Dénivelé : 259 mètres

Moncrabeau - Le Mont des Chèvres

Mardi 16 ou jeudi 18 juin

14 km
3 h 40 de marche
Dénivelé : 295 mètres

Le Saumont - Grand et Petit Auvignon

Mardi 6 ou jeudi 8 octobre

15 km
3 h 50 de marche
Dénivelé : 390 mètres

Modalités pour les sorties montagne et plaine :

17 € PAR SORTIE

• Départs des bus (ordre selon destination) : Saint-Pierre-du-Mont, arrêt à Tartas, Saint-Vincent-de-Paul.

LES JEUDIS DE LA RANDO

Circuits de 8 à 12 km.

22 janvier

⊙ VIEUX-BOUCAU

19 février

⊙ CASTETS

26 mars

⊙ ONESSE-ET-LAHARIE

30 avril

⊙ SAINTE-COLOMBE

28 mai

⊙ BÉNESSE-LÈS-DAX

11 juin

⊙ MONT-DE-MARSAN

17 septembre

⊙ LABASTIDE-D'ARMAGNAC

29 octobre

⊙ CAUNEILLE

26 novembre

⊙ LÉON

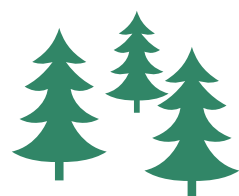
10 décembre

⊙ SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Départ des randonnées à 14 h
GRATUIT

Préinscriptions et inscriptions obligatoires.





Raquettes à neige

SORTIES À LA JOURNÉE

Jeudis 29 janvier, 5 et 26 février, 12 mars ou 17 décembre

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.

• 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.

DÉCOUVERTE DES ESPACES SPORTS ORIENTATION DU DÉPARTEMENT

par des activités ludiques (marche et course d'orientation) pour débutants ou pratiquants confirmés.

Mercredi 15 avril

marche d'orientation

☉ MESSANGES

Après-midi

Animés par les retraités du SAPAL

GRATUIT

Mercredi 3 juin

marche d'orientation et promenade en pinasse à la découverte de la nature sur le lac d'Aureilhan-Biscarrosse

☉ GASTES

Journée

Animé par les retraités du SAPAL

GRATUIT POUR L'ORIENTATION

Prévoir le pique-nique

20 € PAR PERSONNE POUR LA PINASSE (2 H)

Mercredi 21 octobre

RALLYE PHOTOS CULTUREL

☉ TALLER

Après-midi

Animés par les retraités du SAPAL

GRATUIT

ANNIVERSAIRE 15 ANS DU GROUPE

Journée surprise!

Mardi 9 juin

Réservée aux membres du groupe, mail envoyé ultérieurement.

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

Vendredi 23 janvier

☉ SECTEUR MORCENX/ARJUZANX

Vendredi 5 juin

secteur Dax

Mardi 22 septembre

secteur Pouydesseaux

Modalités:

Journée complète

Environ 40 km

GRATUIT

VÉLO ÉLECTRIQUE

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

Mardis 5 et 12 mai

☉ DAX

Après-midi

Mercredis 6 et 13 mai

☉ MONT-DE-MARSAN

Matin

Participation requise aux 2 jours

GRATUIT



Découvertes

« TCHANQUAROU »

Plage de Mimizan et ses alentours en Tchanquaroue Nomad-e (trottinette à assistance électrique munie de grosses roues).

Jeudi 7 mai (après-midi) ou mercredi 13 mai (matin)

☉ MIMIZAN

2 h

35 €

REMISE EN FORME

Séjour thalasso

- **Mardi 3, mercredi 4 et jeudi 5 novembre**
- **Mardi 17, mercredi 18 et jeudi 19 novembre**
- **Mardi 24, mercredi 25 et jeudi 26 novembre**

Modalités:

- pension complète en chambre double à l'hôtel les Terrasses d'Atlanthal*** (2 nuits)
- forfait (6 soins répartis sur les 3 jours)
- mise à disposition des peignoirs en chambre accès au bassin du lagon et cours d'aquagym: sauna, hammam...

421,15 €



Manifestations sportives

JEUX LANDAIS SENIORS

Initiées en 2019, ces rencontres sont une déclinaison des Jeux d'Aquitaine Seniors; une compétition amicale et ludique. Une journée à ne pas manquer!

Vendredi 12 juin

☉ HAGETMAU

GRATUIT

JEUX D'AQUITAINE SENIORS

Challenge convivial et physique où s'affrontent des équipes (8 à 10 joueurs) de toute la région. Les activités sont adaptées au plus grand nombre (badminton, pétanque, tir à la carabine laser, frisbee golf, quilles de 6, lancers de basket, fléchettes, etc.).

Octobre

☉ RION-DES-LANDES

50 € ENVIRON PAR ÉQUIPE

QUELQUES PRÉCISIONS

ACTIONS DIVERSES

- accueil de stagiaires,
- interventions: forums, salons, formations,
- collaborations diverses.

COMMUNICATION

- courrier: calendrier annuel, prospectus, lettres,
- mail: 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.

PARTENARIAT

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,
- Ici Gascogne. Divers intervenants du SAPAL apportent leurs expériences et connaissances lors d'émissions matinales (9 h-11 h, du lundi au vendredi) sur les ondes de la station.

Par ailleurs, certaines actions du SAPAL vous sont proposées à titre gracieux avec le financement de la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées.



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
40 025 Mont-de-Marsan cedex

⊕ infos

05 58 05 40 89

sapal@landes.fr

landes.fr

xlandes-info.fr

