

Bulletin Associatif



Septembre 2019



Fêtes patronales : La bonne cuvée 2019.

Saint-Perdon est un excellent mariage de plusieurs cépages intergénérationnels.

Tout d'abord, un cépage jeune et ambitieux apportant une fraîcheur et un dynamisme qui booste le travail, avec un cépage plus ancien qui, tout en apportant l'expérience et le savoir-faire, ancré dans les racines du terroir, s'ouvre à ce nouveau cépage en l'aidant à faire ressortir tous ses parfums !

Un mélange aussi de différents tanins issus des nombreuses associations Saint-Perdonnaises qui œuvrent tout au long des fêtes en présentant une diversité d'activités : Caf' Bike, stunt (landesstunt), novilladas (Pena la muleta), Vélos fleuris (centre de loisir), jeux en plein air (espace ados)...

C'est de ces mélanges qu'est née la réussite des fêtes 2019. Avec des valeurs sûres qui font toujours la renommée de Saint-Perdon : les concours de quilles, de belote ou de Ball-trap, les soirées bodéga, les jeux de glisse du surf club ou les divers repas de la chasse, du club espoir et amitié et du comité des fêtes avec notamment la soirée moules-frites et feu d'artifice du vendredi soir.

Et des nouveautés tels que l'animation Zumba, l'apéritif-Tapas du surf et sports loisirs, l'animation de la messe, les voitures à pédales et les jeux en bois qui ont ravis petits et grands le dimanche après-midi ou encore, pour célébrer les 10 ans de la disparitions des arènes André-DUCOURNEAU, le retour de la course landaise et des jeux d'arènes organisés par les jeunes de la délégation Coursayre du comité qui ont rencontré un formidable succès malgré de très fortes températures.

Un grand merci donc à ces jeunes, à tous les bénévoles (installateurs, cuisiniers, serveurs...) et à tous les porteurs de nouveaux projets.

Un énorme merci à tous les Saint-Perdonnaises et Saint-Perdonnais qui ont apporté leur soutien à cette cuvée 2019.



Félicitations aussi aux vainqueurs des fêtes :

l'équipe féminine de Pelote Basque et l'équipe de foot de Saint-Perdon dans leurs épreuves sportives des fêtes, Nathan AIME qui a gagné le jambon de la Chasse, Hugo DARQUIER pour la cocarde des moins de 18 ans, Lucien MONTAUT pour celle des plus de 18 ans, Amélie TAUZIET pour le meilleur écart (- de 18 ans) et Jean-Batiste LATAPY pour le meilleur écart (+ de 18 ans).

**Prochaine manifestation : Concours de belote Vendredi 11 Octobre 2019
21 h 00 Salle Polyvalente.**



L'association Saint Perdon Badminton (loisir à partir de 18 ans) reprend ses activités début septembre :

le mercredi de 19 h 30 à 21 h 30

le dimanche de 9 h 30 à 11 h 30

Cette activité se pratique dans la bonne humeur.....

Pour plus de renseignements

Nadine LAMAISSON 06 86 60 52 85

LES PETITES MAINS

Les petites mains ont repris leurs activités **le lundi à 16 h 00 et le jeudi à 14 h 30** dans la petite salle des activités au dessus de la salle des fêtes.

PEÑA LA MULETA



Et voilà le mois d'août, très chargé en tauromachie, s'est terminé avec son dernier dimanche et les novilladas « anniversaire » (10 ans de St Perdon au Plumaçon à Mont de Marsan) de la Peña La Muleta.

Mise en bouche le matin avec quatre très bons Baltasar Iban (Félicitations au mayoral Domingo), qui ont « obligé » les toreros Hector Gutierrez et Yon Lamothe, récompensés d'une oreille chacun.

L'espace gourmand et sa convivialité ont été appréciés et chacun est reparti satisfait.

La novillada concours en soirée a proposé des novillos bien présentés dans le style de leur encaste avec des comportements plus ou moins bons, obligeant du sérieux et de la ténacité aux toreros Juan Carlos Carballo, Diego San Roman, Hector Hernandez.

Le meilleur lot Flor de Jara et El Pincha permettra le triomphe (1 oreille et 1 oreille) à Victor Hernandez et au novillo Sonambulo de El Pincha d'être reconnu vainqueur.



Hasta luego

La Peña La Muleta

messengerie : pena.lamuleta@orange.fr

blog : www.la muleta.net

facebook: **La-Muleta-St-Perdon-40**



LE CLUB ESPOIR ET AMITIÉ

Le mardi 1er Octobre : **Voyage dans le Sauternais:**
Visite du château d'Henri IV de la Reine Margot à Préchac, déjeuner à Sauternes et l'après midi circuit découverte du Sauternais .

Pour plus de renseignements : 06 21 52 60 23

Le dimanche 06 Octobre : **Vide-greniers annuel**
Inscriptions et renseignements au 06 85 53 85 58

Le lundi 28 Octobre : **Concours de belote inter-villages**



La chorale Crescendo reprend ses activités **jeudi 5 Septembre à 20 heures.**

Cette reprise anticipée a pour but la préparation du concert qui aura lieu en **la cathédrale de Dax jeudi 12 septembre à 20 h 30** dans le cadre du festival « entre-voix » organisé par le Cercle Choral Dacquois.

Les répétitions se déroulent tous les lundis soir à 20 h 00 à salle des loisirs de Saint-Perdon.

Vous qui aimez pratiquer le chant choral, n'hésitez pas venir nous rejoindre.

Le meilleur accueil vous sera réservé.



Tout d'abord, bonne reprise à toutes et tous en espérant que chacun de vous ait passé un bel Eté.

Commençons par remercier les quatre joueuses de la partie des Fêtes de St Perdon du Vendredi 23 Août.

Maïalen et ses acolytes ont assuré, comme attendu, une partie d'un très bon niveau technique, avec des coups précis et une ambiance amicale et sportivement sérieuse.

Merci aux personnes présentes dans les gradins qui ont pu se rendre compte que la Pelote Basque est aussi un très beau sport qui sait être conjugué au Féminin.

Voilà un mois de Septembre qui s'annonce déjà bien rempli :

- Les Olympiades des Associations le Dimanche 1^{er} Septembre
- La reprise des entraînements École de Pelote dès la mi-Septembre. Pour cette saison 2019/2020, nous reconduisons l'entente avec le Club de St Pierre du Mont (contactez-nous pour plus de détails).
- L'Assemblée Générale du Club SPPB sera prévue fin Septembre (date à confirmer).

La saison Trinquet Gomme pleine Masculin débutera le week-end des 28 et 29 Septembre. Bonne chance à toutes nos équipes engagées.

Nous reconduisons cette année aussi les entraînements « Prépa Physique & Technique » avec Stéphane Labarthe et sa structure « **Sports Loisirs pour Tous** ». Ceux-ci commenceront dès le mois d'Octobre. Contactez-nous pour intégrer le **Groupe** qui, rappelons-le, est **Mixte**.

Mettons également en lumière notre joueuse **Maïalen Guillenteguy** qui confère au Club du SPPB et à la commune de St Perdon une renommée Nationale et Européenne grâce à ses Titres tout récemment remportés :



- ⇒ **Championne de France**
pelote Gomme Creuse, Mur à Gauche, Nationale A (individuel)
- ⇒ **Championne de France Junior**
pelote Gomme Creuse, Mur à Gauche (Individuel)
- ⇒ **Vice Championne d'Europe** des Clubs

Ces titres, son sérieux et son abnégation lui assurent la **Sélection en Equipe de France**. Maïalen jouera sous la bannière « Bleu, Blanc, Rouge » aux Championnats du Monde se tenant à Ténérife du 29 Septembre au 5 Octobre 2019.

Curieux de connaître notre sport, de le faire connaître aux pitchouns ou tout simplement envie de rejoindre l'équipe et de nombreux moments conviviaux ?

Contactez-nous par email : saintperdon.pelote@gmail.com ou via notre page Facebook© ou encore par téléphone 06.47.13.15.49 (Cédric PONS).

A bientôt !



TENNIS-CLUB

Les vacances se terminent, il est temps de retrouver le chemin pour taper dans la petite balle. L'adhésion au club permet :

- aux enfants : de prendre des cours collectifs le samedi matin avec un BE, de venir jouer gratuitement en dehors des cours, un engagement en équipe

si l'effectif est suffisant dans la catégorie, d'être informé sur les différents tournois Galaxie Tennis, de participer à différentes activités (tournoi des Petits As, rencontres interclubs, etc).

- aux jeunes et adultes : entraînements avec et/ou sans BE, engagement équipe (printemps, hiver, autre), possibilité engagement tournois du club (3S2B, TMC), information sur différents tournois homologués, animations club, accès gratuit aux terrains.

ÉCOLE DE TENNIS

L'école de tennis reprend le **samedi 14 septembre 2019 avec une nouveauté cette année** car c'est un nouvel éducateur breveté d'État, **Florian**, qui va en assurer les cours.

Ils auront toujours lieu le **samedi matin** :

- **de 9 h 00 à 10 h 00 pour le mini-tennis**
- **de 10 h 00 à 13 h 00 pour l'école de tennis.**

Pour le premier cours, nous accueillerons les enfants en groupe selon leur âge. Pour la suite, des groupes de niveau seront établis par Florian.

Organisation du 14 septembre 2019 uniquement :

- 9 h 00 accueil des enfants nés en **2011, 2012 et 2013**
- 10 h 00 accueil des enfants nés en **2007, 2008, 2009 et 2010**
- 11 h 00 accueil des ados nés en **2004, 2005 et 2006**
- 12 h 00 accueil des jeunes nés en **2000, 2001, 2002 et 2003**

JEUNES (nés à partir de 1999) & ADULTES

Les jeunes et adultes qui souhaitent **jouer pour leur plaisir et/ou faire de la compétition (individuelle ou collective)** peuvent :

- se présenter le samedi 14 septembre au local du tennis de 9 h 00 à 13 h 00
- se faire connaître par mail : tennisclubstperdon@gmail.com.

Deux styles d'entraînements leur sont proposés :

1. le lundi soir à 19 h 00 : entraînement libre sans BE (à partir du 2 septembre)
2. le jeudi soir à partir de 19 h 00 : **cours avec Florian** (sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions).



Début juillet 2019, lors de l'A.G., les membres de Passion Sévillane ont fait le point de toutes les activités de l'association pour l'année écoulée 2018-2019, avec comme temps forts :

- Les **prestations réalisées** : animations ou spectacles en participant aux manifestations suivantes :
 - ~ Août 2018, journée taurine des fêtes 2018 de Saint Perdon, avec la Peña « La Muleta ».
 - ~ Septembre 2018, Premières « Olympiades » des Associations de Saint Perdon.
 - ~ Octobre 2018, Soirée « Châtaignes & Bourret » à Montardon (64).
 - ~ Décembre 2018, animation d'un anniversaire à Saint Pierre du Mont + spectacle pour l'A.G. de l'association « Handicap & Autisme », pour le téléthon.
 - ~ Mai 2019, Printemps Taurin de Pouillon.
 - ~ Juin 2019, Spectacles lors d'un repas espagnol à Linxe et animation au Marché des producteurs de Pays à Saint Perdon.

Nous adressons tous nos remerciements aux organisateurs de ces manifestations pour la confiance accordée à Passion Sévillane.

- La « **Noche Sévillana** », le samedi 27 octobre 2018 : soirée anniversaire des 10 ans de l'association : *Les membres de Passion Sévillane vous remercie d'être venus nombreux partager, une nouvelle fois, leur passion de cette danse populaire dans un décor de village andalous pendant sa Féria !*

Durant cet été 2019, nous avons continué à réaliser des prestations au-delà des frontières de notre département et lors de la journée taurine des fêtes de Saint Perdon.

L'association de Passion Sévillane reprendra ses activités d'initiation à la danse avec une première répétition le **Lundi 16 septembre 2019 à compter de 19 h 30** au théâtre (salle polyvalente).

Sévillanement vôtre
Le Président, le bureau et les membres de
Passion Sévillane

C'EST LA RENTRÉE !

Ça y est, la saison 2019-2020 est lancée !

École de foot et Entente du Marsan :

L'école de foot, encadrée par ses éducateurs qualifiés et ses accompagnants dévoués, reprend du service dès le début du mois de Septembre !

Des U6 au U19, les enfants nés dès 2014 sont les bienvenus, féminines comprises.

Si vous souhaitez inscrire votre enfant au SPS, contactez notre référent technique des jeunes Benjamin Fouiller au 06 73 13 14 55.

Séniors :

C'est aussi la rentrée pour les deux équipes séniors, qui se reforcent pour cette nouvelle saison avec une petite dizaine de recrues.

L'équipe 1 de Sébastien Cabannes et Fred Brehaut, qui évolue en D2, voudra jouer les premiers rôles dans sa poule pour atteindre le premier niveau départemental !

Quand à l'équipe 2, évoluant en D3, elle voudra faire mieux que la saison dernière avec un groupe homogène !

Si vous aussi vous voulez jouer au foot dans un groupe de joueurs à l'ambiance conviviale, contactez notre responsable séniors Sébastien Cabannes au 06 48 03 77 19 et/ou notre président Jean-Noël Fouiller au 06 84 59 60 33.

Recherche de partenaires :

Notre club est à la recherche de partenaires pour permettre de continuer de se structurer et d'offrir des équipements de qualité, notamment à nos jeunes de l'école de foot.

Si vous êtes intéressé pour sponsoriser le Saint Perdon Sports, veuillez contacter nos responsables partenaires Thomas Jurquet au 06 81 62 41 07 et/ou Baptiste Dauba au 06 22 63 02 52.

On espère passer une super saison, avec vous peut-être ?



Saint-Perdon Surf Club

Ce sera un bulletin, sans doute, sans inspiration. Je vous demande donc une légère indulgence ce coup-ci, même si je ne mérite, je vous l'accorde, nombreux châtimements.

Quoi dire, fin de l'été, fin des vacances pour les enfants, début de celles des parents. Même s'il faut reprendre le chemin du travail, vous n'avez plus à vous creuser la tête pour la garde des petits, vous n'êtes plus obligés de croiser votre belle-mère en nuisette estivale, bigoudis au vent dès le petit déjeuner, venue garder vos progénitures. Tout ça c'est enfin fini. Séchez vos larmes parents de la première rentrée, dites-vous juste que dans quelques années quand il/elle partira à l'école, votre enfant saluera sa ou son petit camarade avec qui, ils se sont échangés des photos sur instagram ou snapchat tout l'été plutôt que vous qui ne comprenez rien à rien car vous avez toujours été vieux. Dernière petite pensée aux parents qui diront au revoir à l'arrêt de bus avec une grande pointe d'hypocrisie, en se disant « vu comment il m'a fait ch... tout l'été je suis bien content de le refourguer à cette bande de fainéants », tout en croisant les doigts pour qu'il n'y ait pas de grève rapidement et en commençant à avoir des sueurs car dans sept semaines c'est rebelote.

Le SPS surf club, lui, ressort toute sa panoplie, après la tempête lors de la heste saint perdonnaise. Le traditionnel « after », attire autant de festifs dans la joie et la bonne humeur. Le ventryglisse a amené une belle participation de nos jeunes saint perdonnais, il est dommage que les adultes ne participent plus à l'activité. L'apéritif tapas avec la Zumba a été un succès pour tous les habitants voulant rester sur le village le dimanche. Merci aux filles et à nos membres présents pour leur implication. Nous regrettons que la soirée du dimanche n'attire plus grand monde, il faudra faire une table ronde pour voir comment évoluer au sein de la commune.

Essayons de résumer la première partie de l'année qui s'est très bien passée dans l'ensemble avec toujours une grosse participation aux cours malgré un temps incertain.

La soirée Rock Y Tapas a eu un petit succès, suffisant pour satisfaire amis, bénévoles et le trop peu nombre d'habitants de la commune venus pour l'occasion.

Le surf camp ado et enfant au mois de mai et juin s'est très bien passé, les plus grands ont vécu dans l'autonomie, le partage et la sensibilisation à l'écocitoyenneté, les petits dans la joie et la découverte. Remercions tous les parents de nous faire confiance pour ce genre de sortie où leurs enfants reviennent épanouis, sportifs et fatigués.

Les cours reprennent le 8 septembre, il est possible de venir essayer, nous

prêtons les planches et les combinaisons pour 20 euros le tout. N'hésitez pas à regarder le panneau de la commune, aller sur le FB du club ou le site internet de l'asso. Nous vous accueillerons petits et grands pour essayer ou vous perfectionner à ce sport de glisse.

Un autre temps fort de la rentrée c'est le handi-paddle à Arjuzanx. Tout cela sous la houlette de Laetitia et de nos encadrants qui permettent aux personnes en situation de handicap, d'oublier l'espace d'une après-midi, leurs soucis et de se sentir libérés.

Puis nous glisserons gentiment et sûrement vers l'automne, l'hiver et nous serons nostalgique de notre été en se disant que ça passe vite et qu'il va falloir un peu faire les radins sur les cadeaux de Noël, pour commencer à économiser pour l'été d'après.

Cet hiver nous aurons la traditionnelle assemblée générale le 15 décembre et le ramassage des sapins mais ça, on en parlera dans le prochain bulletin.

Nous vous attendons donc nombreux début septembre, merci à tous de votre présence dans nos diverses manifestations et n'oubliez pas « l'optimiste se dit qu'un travailleur a droit à 5 semaines de congés. Le pessimiste, lui, se dit que des tas de braves gens sont obligés d'interrompre chaque année leurs vacances pendant 47 semaines pour aller bosser ». (Philippe Geluck)

Adishatz et bonne reprise.....



*Comme notre commune cette année,
l'association Sports & Loisirs de Saint Perdon
s'est dotée d'un nouveau logo.
On y retrouve les couleurs phare de notre village :
orange et vert*

La saison 2018-2019 de l'Association Sport et Loisirs de Saint Perdon s'est achevée avec un pique-nique à l'image de l'ambiance du club : conviviale et dynamique.

Ce fut l'occasion pour les membres du bureau, les adhérents et adhérentes de mettre à l'honneur nos deux animatrices, Annie et Anne-Laure et de les remercier pour leur disponibilité, leur professionnalisme et leur bonne humeur !





Cette année, l'Association était présente aux fêtes patronales de notre village et y a proposé une Zumba Party le dimanche 25 août. Cette animation gratuite et coachée par Annie a réuni une trentaine de participantes. D'autres animations (ventrigrisse et autres sports de glisse) étaient proposées simultanément par le Surf Club. Et puisqu'on dit « après l'effort, le réconfort », à l'issue de cette séance de remise en forme, l'Association Sport et Loisirs et le Surf Club ont unis leur motivation et leur goût pour la convivialité pour proposer à tous de se retrouver autour d'une buvette et de quelques tapas sous un soleil magnifique.

Nous étions aussi présents lors des Olympiades des Associations le **dimanche 1^{er} septembre 2019** où les membres du bureau ont pu vous présenter les activités proposées pour la saison 2019/2020 et faire une démonstration.

Pour rappel, 3 séances hebdomadaires sont proposées à la Salle Jean Bourlon :

1. Lundi de 19 h 30 à 20 h 30 : cardio et renforcement musculaire avec Annie.
2. Mercredi de 20 h 00 à 21 h 00 : Pilates avec Anne-Laure.
3. Jeudi de 19 h 00 à 20 h 00 : ACBZ (Afro-move, Cardio Boxing et Zumba) avec Annie.

Les cours sont ouverts à tous et toutes à partir de 13 ans.

La reprise des cours se fera le lundi 16 septembre 2019.

N'hésitez pas à venir tester lors des portes ouvertes du mois de septembre.

Bien entendu comme chaque année, l'Association Sport et Loisirs se mobilisera activement lors des manifestations du Téléthon et proposera de récolter des fonds pour cette cause tout en se défoulant sur des rythmes endiablés.

Des manifestations innovantes seront au programme de la nouvelle saison et notamment un salon du bien-être qui se tiendra le **dimanche 27 octobre 2019**. Nous vous y accueillerons pour passer à l'heure d'hiver en mode cocooning !

Vous pouvez nous retrouver dès à présent sur notre page gymstperdon



STEPHANE LABARTHE

BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS
06.83.50.93.63. sl.sportsloisirs@gmail.com
PAGE Facebook : S.L. Sports Loisirs pour TOUS

Nous y voilà, c'est la rentrée. Pour continuer ce que j'ai lancé depuis janvier 2019, je vous propose plusieurs activités sur Saint Perdon.

En parlant d'écologie au G7, ils nous conseillent par exemple, de prendre moins la voiture, ça tombe bien je vous propose du sport sur place. Quel que soit votre niveau, votre motivation, je vous propose des cours adaptés avec la chance de n'être pas très nombreux...

Pour toutes mes séances en voici les tarifs :

Soit payable à la séance : 6 euros la séance par personne

Soit abonnement pour un mois : 22 euros

Soit abonnement pour un trimestre (3 mois) : 53 euros

Avec l'abonnement, vous allez payer des séances d'avances mais moins chères.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES DE SEPTEMBRE 2019 A FIN JUIN 2020 :

MULTISPORTS 3/5 ans et 6/10 ANS

Possibilité de les récupérer à l'école à 16 h 30, vous leur fournissez le goûter et je m'en occupe.

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées comme les différents sports de ballon (basket, le hand, le foot...), de raquette (tennis, badminton..), les sports d'expression (gymnastique, GRS, danse...), les sports d'opposition (lutte, judo, boxe...), les sports collectifs (flag rugby, hockey, baseball...) ou encore l'athlétisme, les sports de plein air comme la randonnée, la course d'orientation, le vélo... En effet l'objectif étant que les enfants découvrent et s'initient à différents sports tout en s'amusant ; visant à les aider à trouver un sport qui leur convient pour leur vie future.



Les séances durent 1h00 pour les 3-5 ans et 1h15 pour les 6-10 ans.

Objectifs

- ⇒ Développer les différentes capacités physiques et motrices.
- ⇒ Développer la confiance en soi.
- ⇒ Découvrir et pratiquer plusieurs activités sportives.
- ⇒ Ne pas s'enfermer trop tôt dans une spécialité sportive.

Les 3/5 ans :

LES LUNDIS de 17 H 00 A 18 H 00 SALLE JEAN BOURLON

Les 6/10 ans :

LES VENDREDIS de 17 H 00 à 18 H 15 SALLE POLYVALENTE.



L'ENTRETIEN CORPOREL

RENFORCEMENT MUSCULAIRE/CARDIO/GAINAGE/ABDOS

LES MERCREDIS de 10 H 15 à 11 H 15 SALLE JEAN BOURLON

LES VENDREDIS de 19 H 45 à 20 H 45 FOYER DES ACTIVITES

Les séances sont adaptées pour tous les publics et durent 1h00. Tous les grands groupes musculaires sont travaillés, certaines séances comportent un thème (ex : cuisses, abdos, fessiers, ou haut du corps et abdominaux, cardio, équilibre etc...)

Les bienfaits du renforcement musculaire

- la dépense énergétique de base
- l'équilibre et la coordination
- la force et l'endurance musculaire
- la densité osseuse

Il permet également d'affiner la silhouette.

GYM DOUCE

LES MERCREDIS de 9 H 00 à 10 H 00 SALLE JEAN BOURLON

Ce créneau est proposé aux personnes qui souhaitent reprendre une activité physique en douceur suite à un arrêt, une maladie, et toutes autres causes diverses qui demandent un suivi particulier (âge, accouchement,...) ou des personnes qui ne peuvent plus pratiquer l'activité physique soutenue. Parcours de motricité, exercices de préventions des chutes.

Ces personnes pourront bénéficier de conseils spécifiques et d'exercices adaptés à leur pathologie, à leurs aptitudes physiques. Des exercices comme l'entretien physique, des abdos sans risques seront proposés.

MARCHE NORDIQUE



La marche nordique est une autre conception de la marche, plus dynamique.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

C'est une activité simple et facilement adaptable, elle s'adresse donc à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun.

Les bienfaits de la marche nordique

Elle tonifie le corps, 85% des chaînes musculaires sont utilisées. Elle permet de mieux respirer. La position du corps et l'utilisation des appuis latéraux favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60% de plus par rapport à une pratique de la marche traditionnelle), la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique d'environ 40 % de plus par rapport à la marche traditionnelle.

LES VENDREDIS DE 9 H 30 A 10 H 45 RDV LOCAL DES ASSOCIATIONS

En cas d'intempéries, je vous propose un cours dans la salle polyvalente ou Bourlon pour renforcer en douceur les groupes musculaires travaillant pour la marche nordique (biceps, triceps, abdominaux, dorsaux, quadriceps, mollet)

Exemples d'activités diverses possibles :

Course ou marche d'orientation,

STAND UP PADDLE,

ANNIVERSAIRE de vos enfants (animation sur un thème choisi (koh-lanta, chasse au trésor, par exemple),

Enterrement de vie de jeunes garçons ou de jeunes filles.

Reprise du footing,

cours de padel tennis,

ballade en VTT,

etc..

N'hésitez pas à prendre contact avec moi pour de plus amples renseignements !

06 83 50 93 63 ou sl.sportsloisirs@gmail.com

« Tout accomplissement commence par la décision d'essayer »

A très vite dans le village ou dans mes cours

Merci à tous ceux qui m'ont fait confiance depuis le début de mon activité !!!

A vous de venir découvrir un concept alliant sportif, humain et convivialité.

Adishatz



La Médiathèque

La médiathèque fait sa rentrée ...

Un petit aperçu d'une partie du dernier trimestre de l'année.

Les rendez-vous de la médiathèque

Au mois de septembre

◆ Les journées du patrimoine : les 20, 21 et 22

Pour la première fois, la médiathèque vous invite à aller à la découverte du patrimoine local à travers deux temps forts :

Le vendredi 20 septembre à 18h30, dans ses locaux : rencontre avec l'auteure Françoise Le Gloahec pour son livre « l'Enfant des pins » : roman de terroir qui suit les aventures d'une famille de métayers landais à partir de 1850, alors que la forêt landaise commence à se dessiner et que de grands événements marquent à jamais l'Histoire de la France.

Cette rencontre sera suivie d'une dédicace et d'un pot offert par la Mairie.

Dimanche 22 septembre : circuit pédestre « à la découverte du patrimoine Saint-perdonnais » : une promenade au cœur de l'histoire du village avec ses sites emblématiques existant ou ayant existé comme l'Église, le château de Bertheuil, les arènes, la piscine, la chapelle Saint-Orens ...

En voici le programme :

9 h 30 : café d'accueil à la médiathèque

10 h 00 : départ de la médiathèque : visite guidée

A noter : pour celles et ceux qui ne pourraient pas se déplacer à pied une navette sera à leur disposition (notamment pour aller jusqu'à la chapelle Saint-Orens): se renseigner directement auprès de la médiathèque.

◆ Le coup de cœur des lecteurs

Les bibliothèques de Benquet, Bougue, Campagne, Gaillères, Geloux, Pouydesseaux, Saint-Martin d'Oney et Saint Perdon, vous invitent à une représentation ouverte à tout public, lecteur ou non, et gratuite :

Café littéraire autour des quatre livres du coup de cœur 2019

jeudi 26 septembre 2019 à la médiathèque de Saint Martin d'Oney à 19 h 00

◆ **Rendez-vous des pitchouns : vendredi 27 septembre 2019 à 10 h 00** : séance consacrée aux tout-petits non encore scolarisés accompagnés de leur assistante maternelle ou/et aussi de leur maman ou papa ou grands-parents (sur inscription).

Au mois d'octobre

◆ « Itinéraires » du 1er au 31 octobre 2019

Cette manifestation de lecture publique, initiée par la Médiathèque Départementale des Landes en partenariat avec les bibliothèques/médiathèques des Landes dont Saint-Perdon, s'adresse à tous les publics et est organisée autour d'une thématique unique : le thème de cette année « penser la société de demain ».

La Médiathèque de Saint Perdon se propose donc mettre en scène divers imaginaires de la société de demain sous plusieurs formes : un conte musical futuriste, exposition et visite du jardin partagé de la commune, exposition et rencontre avec une apicultrice.

En voici le programme :

◆ Une exposition photos « De la graine au panier » dans les locaux de la médiathèque **du 1^{er} au 31 octobre 2019** réalisée par l'équipe de bénévoles de la médiathèque : vous suivrez pas à pas la vie du jardin partagé, lancé par la commune le 12 mai dernier, de la semence, à sa croissance et jusqu'à sa cueillette.

◆ Un conte musical futuriste gratuit et tout public à partir de 6 ans **le mercredi 2 octobre 2019 à 14 h 30**, salle Jean Bourlon intitulé « Il sera une fois » par la compagnie Hors Sujet :

Un voyage au pays du futur : projeté dans un futur situé entre 2100 et 2300, le public vit au travers des personnages et de trois histoires une des réalités plausibles dans notre futur. Alternant tantôt des moments théâtraux et des moments musicaux utilisant à la fois des instruments anciens (contrebasse, percussions) et modernes (micro, looper) ce conte musical est une proposition de l'avenir et non une vérité absolue car nul ne connaît vraiment l'avenir ...

La représentation sera suivie d'un échange avec la compagnie.

◆ Une matinée de découverte du jardin partagé en deux temps **le samedi 5 octobre 2019 à 10 h 00** : présentation de l'exposition « De la graine au panier » par les bénévoles du jardin partagé suivie d'une visite guidée sur place de ce dernier (sur réservation au 05 58 06 00 98).

◆ Deux ateliers animés par une apicultrice : « les abeilles et nous » : découverte du métier d'apiculteur et vie des abeilles (sur inscription)

◆ **le mercredi 9 octobre à partir de 14 h 00** : ateliers jeunesse avec trois créneaux horaires : 14 h 00-15 h 00 : les 6-8 ans, 15 h 15-16 h 15 les 3-5 ans, 16 h 30-17 h 30 les 9 ans et plus.

◆ **le samedi 12 octobre à partir de 10 h 00** : atelier adulte.

Les bulletins d'inscription de toutes ces animations seront disponibles très prochainement : médiathèque, écoles, commerces, centre de loisirs, Mairie ainsi que sur le site de la commune (www.saint-perdon.com).

Renseignements et inscription : 05 58 06 00 98 ou media.stperdon@wanadoo.fr