

23 & 24  
SEPTEMBRE  
2017

ÉDITION #2

RENCONTRE(S)  
ITINÉRANCES  
NATURE

WEEK-END DE FORMATION AUX RANDONNÉES

NOUVELLE AQUITAINE > VALLÉE DE LA LEYRE > PISSOS • 40

ÉCHANGES  
D'EXPÉRIENCES  
CO-FORMATIONS  
ATELIERS PRATIQUES  
CONFÉRENCES  
EXPOSITIONS  
CONCERT  
EN PLEIN AIR

SUR INSCRIPTION  
05 57 71 99 99  
PARC-LANDES-DE-GASCOGNE.FR  
RENCONTRES-ITINERANCES-NATURE.JIMDO.COM



Parc  
naturel  
régional  
des Landes  
de Gascogne  
Une autre vie s'invente ici

**2** jours ouverts aux randonneurs en canoë, à vélo, à pied et aux socio-professionnels organisateurs d'itinérance en pleine nature.

Deux jours d'échanges d'expériences et de formation pour permettre à chacun de progresser dans ses pratiques et construire des projets en harmonie avec les territoires parcourus.



# PROGRAMME DES ATELIERS



## ATELIERS SUR TERRE



### PRÉPARER SON PROJET D'ITINÉRANCE, LES BONS RÉFLEXES

Prévoir, c'est déjà voyager... Envisager sa route, préciser les conditions de pratiques, anticiper ses escales (et ses réchappes), quoi de plus ordinaire. Au delà de la check-list, il est bien utile de connaître les conditions d'accueil, les zones protégées, les personnes ressources sur place... afin de se fondre dans le territoire à découvrir. Une démarche valable pour les itinérances lointaines comme celles envisagées près de chez soi !

📅 Samedi 14H30 - ☺ - 1H30

👤 Frédéric GILBERT – Chargé des randos au PNRLG  
👥 15/20 personnes

### EMPORTER L'ESSENTIEL, SANS TROP SE CHARGER !

Faire sa check-list et faire des choix au regard de son projet de randonnée et de sa propre expérience. Utile ou futile ? Place, poids, matières... que des compromis. Séparation des emballages, technique de stockage, autonomie jusqu'où ? Exploration de gamme de petit matériel de stockage et savoir-faire maison !

📅 Samedi 16H30 - ☺ - 1H30

👤 Frédéric GILBERT – Chargé des randos au PNRLG  
👤 Olivier GARDEUX – Equipementier Passion Nature  
👥 15/20 personnes

### RANDONNÉE CONNECTÉE ! LE WEB ET LES APPLIS AU SERVICE DE L'ITINÉRANCE

GPS – tablettes – téléphones deviennent de véritables compagnons pour imaginer et trouver son itinérance. Dessiner sa route, marquer les points d'intérêt, calculer ses distances, préciser ses étapes et ses escales... décryptage des nouveaux outils et applis de cet univers avec leurs avantages et... leurs limites ! (Venez avec vos téléphones).

📅 Samedi 14H30 // Dimanche 9H00 - ☺ - 1H30

👤 Samuel Hondemont – Kipik  
👥 15 personnes

### ITINÉRANCE & BIVOUAC SANS TRACES

La vie quotidienne s'impose dans tout projet d'itinérance. Cuisine, repas en plein air, nuit à la belle étoile ou sous tente, faire (ou non) un feu... Un véritable temps de partage autour de toutes les astuces et techniques autour du bivouac confortable afin que celui-ci soit sans traces.

📅 Samedi à 16H30 - ☺ - 1H30

👤 Sébastien CARLIER – Chargé de l'éducation au PNRLG  
👤 Manu OBRY – Accroaventure  
👤 Fabienne DELACOUR – Monsommet  
👥 20 personnes

### PRÉVENTION ET SANTÉ EN ITINÉRANCE

Lors de ses itinérances, le randonneur pratique un effort de longue durée et en pleine nature. Endurance, alimentation et hygiène de vie font partie du périple. Comment éviter les éventuelles tendinites, la déshydratation, les échauffements et se protéger des agressions (insectes, chaleur, humidité récurrente,...). Prévention et bons gestes doivent intégrer le projet de randonnée.

📅 Samedi 16H30 // Dimanche 9H30 - ☺ - 1H30

👥 15/20 personnes

## ATELIERS SUR BERGES



### CONFORTER LES TECHNIQUES DE CORDES

Pour éviter de se faire des nœuds en situation d'urgence ! La corde est un outil indispensable à embarquer pour toute itinérance nautique afin d'assurer la sécurité, la remontée ou descente de seuils, le dégagement de l'embarcation en cravate... Mises en situations pratiques pour éviter de se mélanger les bouts et les mousquetons !

📅 Samedi 14H30 // Dimanche 9H00 - ☺ - 1H30

👤 Fabrice POUAYTO et Pascal RODRIGUEZ – P.E.K  
👥 15 personnes

### PÊCHE À L'ESCALE LORS D'UNE RANDONNÉE : LES BONS PLANS... NOUVEAUTÉ 2017

Rien de plus tentant que d'envoyer le bouchon et l'hameçon lors d'une pause ou un jour de repos au cours de son itinérance. Comment aborder cette activité ? Que puis-je entreprendre ? Quelle(s) pratique(s) en harmonie avec le milieu et en toute sécurité ? Quelles réglementations dois-je connaître ? Réponses concrètes et expériences à partager.

📅 Samedi 16H30 - ☺ - 1H30

👤 Laurent DEGRAVE – Technicien rivière au PNRLG  
👤 Sylvain COSTEDOAT – Fédération de Pêche 40  
👥 15 personnes

### PÊCHE À BORD ET PÊCHE DEPUIS SON EMBARCATION : TRUCS ET ASTUCES !

Les fondamentaux du duo pêche / canoë ? Quelle compatibilité ? Quelles difficultés et quels pièges à éviter ? Aurélien a lancé le bouchon ou a pêché à la traîne dans de nombreuses rivières d'Europe. Dans le respect des règles et du milieu, il vous invite à pousser le bouchon des «trucs et astuces» de la pêche en itinérance. Quel matériel ? Venez partager l'expérience d'Aurélien et échanger sur vos questionnements ou vos expériences !

📅 Dimanche 11H00 - ☺ - 1H30

👤 Aurélien RATEAU – Naturaliste et guide de rivière  
👥 15 personnes

### RANDONNER AU RYTHME DE L'OBSERVATION NATURALISTE NOUVEAUTÉ 2017

Chaque itinérance offre une véritable opportunité de découvertes naturalistes des espaces traversés. L'œil naturaliste nous accompagnera pour interpréter traces et indices de vie de toute cette faune si près des chemins en sous-bois. Une occasion d'aiguiser son regard, son ouïe (son flair ?) pour laisser place à la curiosité.

📅 Samedi à 16H30 - ☺ - 1H30

👤 David JIMENEZ – Garde nature CD 40  
👥 15 personnes

### RÉVEIL CORPOREL, S'ÉTIRER, SE RESSOURCER : LE YOGA EN PLEINE NATURE NOUVEAUTÉ 2017

L'itinérance sollicite bien souvent plus que prévu le corps. Effort physique et portage sont source de tensions. Étirements, respiration en pleine conscience et postures adaptées peuvent être de vraies sources de bien-être, de récupération. Le yoga offre une opportunité de ressourcement.

📅 Dimanche 9H00 - ☺ - 1H30

👤 Marie PUJOL-MICHEL Professeur de yoga – Art'monie et détente  
👥 12 personnes

## ATELIERS SUR L'EAU



### MAÎTRISER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE

Propulser sans forcer, conduire sa trajectoire, combiner direction et équilibre, anticiper sur l'inertie du bateau, réapprendre «le col de cygne» ou le coup de pagaie en «C» et laisser filer son embarcation sur son erre : les fondamentaux (souvent oubliés) du maniement de la pagaie simple permettront d'affûter vos navigations en duo et en solo pour le grand plaisir de la glisse au fil de l'eau ! Navigation en C2 ou C1.

📅 Samedi 14H30 // Dimanche à 9H00 - ☺ - 1H30

👤 Bernard et Anne BORDESSOULE – CLUB CK MdM  
👥 15 personnes

### PAGAYER AU RYTHME DE L'OBSERVATION NATURALISTE

La descente en canoë seul ou en famille, offre une véritable opportunité de découverte naturaliste d'une vallée. On ne verra sûrement pas de loutre, peut être un martin pêcheur, un ragondin, une libellule... qu'importe. L'œil naturaliste nous accompagnera pour interpréter traces et indices de vie de toute cette faune aquatique. Une belle occasion d'aiguiser son œil, d'apprendre l'observation pour laisser place à l'interprétation.

📅 Samedi 14H30 // Dimanche à 9H00 - ☺ - 3H00

👤 Jean-Louis ORENGO – Interprète des traces  
👤 Jérôme FOUERT – Animateur N2000 au PNRLG  
👥 15 personnes

### MOI PARENT, J'EXPLORE LES RESSOURCES DE LA RIVIÈRE POUR ÉMERVEILLER MES ENFANTS

À bord du canoë, lors d'une pause sur la plage ou d'une soirée bivouac, une multitude d'activités, d'approches ludiques, sensorielles et naturalistes sont à partager avec vos jeunes marins d'eau douce. Notions de sécurité, trucs et astuces seront abordés (en canoë collectif) en vue de leur offrir des découvertes ludiques, adaptées et originales lors de vos prochains périple avec eux !

📅 Dimanche 9H00 - ☺ - 3H00

👤 Nicolas KULAK – Animateur nature au PNRLG  
👤 Angel MARTINEZ – Guide de rivière au PNRLG  
👥 15 personnes

### AQUARELLES ET CROQUIS À BORD

Quoi de mieux pour peindre La Leyre (ou une autre rivière ou chemin) que d'être sur son lit ? Seul au pinceau ou accompagné d'un ami pagayeur, arrêtez-vous, peignez et échangez vos regards. Une balade originale pour esquisser les reflets de l'eau, capturer les couleurs de la rivière ou de la ripisylve. Des croquis au crayon viendront ponctuer le carnet pour rendre compte des ambiances.

📅 Dimanche 9H00 - ☺ - 3H00

👤 Philippe BRET – Guide de rivière au PNRLG  
👤 Sophie BATAILLE – Aquarelliste  
👥 10/12 personnes

## ATELIERS SPECIFIQUES



### RANDONNÉE À VÉLO : ENTREtenir ET RÉPARER... POUR CONTINUER SA ROUTE ! NOUVEAUTÉ 2017

Ménager sa monture ? L'épreuve du voyage à vélo n'est jamais dénuée de surprises mécaniques. Petit soucis ou panne indolente ? Sans être expert, le cyclotouriste doit être éclairé pour aller à l'essentiel. Alain Juzeau répare et règle tous types de vélos. Il saura faire avec vous le tour de la question ! Expérience, méthode et ingéniosité sont les garants d'une randonnée réussie.

📅 Samedi 14H30 // Dimanche 11H00 - ☺ - 1H30

👤 Alain JUZEAU – Cycles du Canal  
👥 15 personnes

### L'IMAGE NUMÉRIQUE EN ITINÉRANCE : REGARDS SUR LE MATÉRIEL NOUVEAUTÉ 2017

Photo, vidéo... Boîtier réflex, bridge, caméra, Go-Pro... tous les moyens sont là aujourd'hui pour capter les lumières, les ambiances d'une descente en canoë, d'une piste cyclable en sous-bois ou d'une escale en bivouac. Choix du matériel, choix des prises de vue, trucs et astuces et jeux photographiques donneront du « corps » à votre image. Partagez l'expérience d'un amateur éclairé de l'image outdoor !

📅 Dimanche 11h00 - ☺ - 1H30

👤 Sébastien CARLIER – Chargé de l'éducation au PNRLG, accompagné de photographes amateurs de pleine nature.  
👥 15 personnes

### COMMENT CONSTRUIRE UN RÉCIT DE VOYAGE : DE LA RESTITUTION À L'ARTICLE NOUVEAUTÉ 2017

Garder une trace, conserver l'esprit d'un lieu, retenir une silhouette, annoter ses pensées du moment... Seul, au pinceau, à la plume ou au crayon, esquissez sur la feuille les traits d'un objet, d'un visage, d'un arbre, ou ceux de sommets... Au fil des jours et/ou après le retour, construisez son récit, son article, sa restitution pour intéresser le public visé. Aurélien vous accompagne dans les différentes techniques pour capturer les inspirations du moment et leurs compléments pour conserver et transmettre un «élixir» du périple...

📅 Samedi 14h30 - ☺ - 1H30

👤 Aurélien RATEAU – Naturaliste et guide de rivière  
👥 15 personnes

### LA PLEINE NATURE COMME «OUTIL ÉDUCATIF»

Les territoires ruraux permettent de belles itinérances à pied ou à vélo. L'objet de cet atelier est de découvrir (ou d'affiner) les aspects techniques et méthodologiques des pratiques de pleine nature afin de confirmer leurs vertus pédagogiques. Des pratiques à mettre en œuvre lors de classes vertes ou à l'occasion de séjours de loisirs éducatifs. Atelier dédié aux enseignants, coordinateurs jeunesse ou animateurs de séjours de jeunes.

📅 Samedi 14H30 - ☺ - 1H30

👤 Sébastien CARLIER – Chargé de l'éducation au PNRLG  
👤 Jacques LACHAMBRE – EE64  
👤 Samuel MOKTAR – École et Nature  
👥 20 personnes



# PROGRAMME DES RENCONTRES

SAMEDI 23 SEPT.

DIMANCHE 24 SEPT.

09H30

**3 IMMERSIONS AU CHOIX EN AUTONOMIE :**  
Petite descente de La Leyre, Circuit à vélo,  
Combinaison descente canoë retour vélo

14H00 **OUVERTURE DES 2<sup>NDES</sup> RENCONTRES**

14H30

**LES ATELIERS**

Sur inscription et au choix ! ☺



**SUR TERRE**

- PRÉPARER SON PROJET D'ITINÉRANCE, LES BONS RÉFLEXES · ☺ 1H30 ·
- RANDONNÉE CONNECTÉE : LES OUTILS NUMÉRIQUES POUR NAVIGUER · ☺ 1H30 ·

**SUR BERGE**

- CONFORTER LES TECHNIQUES DE CORDES · ☺ 1H30 ·

**SUR L'EAU**

- MAÎTRISER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE · ☺ 1H30 ·
- PAGAYER AU RYTHME DE L'OBSERVATION NATURALISTE · ☺ 3H00 ·

**SPÉCIFIQUES**

- RANDONNER À VÉLO : ENTREtenir RÉPARER POUR CONTINUER · ☺ 1H30 ·
- LA PLEINE NATURE COMME «OUTIL ÉDUCATIF» · ☺ 1H30 ·
- CONSTRUIRE UN RECIT DE VOYAGE · ☺ 1h30 ·

16H30

**LES ATELIERS**

Sur inscription et au choix ! ☺

**SUR TERRE**

- EMPORTER L'ESSENTIEL SANS TROP SE CHARGER · ☺ 1H30 ·
- ITINÉRANCE ET BIVOUAC SANS TRACES · ☺ 1H30 ·
- PRÉVENTION ET SANTÉ EN ITINÉRANCE · ☺ 1H30 ·

**SUR BERGE**

- PÊCHE À L'ESCALE · ☺ 1H30 ·
- RANDONNER AU RYTHME DE L'OBSERVATION NATURALISTE · ☺ 1H30 ·

18H15

**«TCHATCHES»**

au choix ! · ☺ 50 minutes ·

- Bivouac en espace naturel : exemple d'organisation territoriale sur le PNR des Millevaches par Gilles DESPEYROUX
- Voyage à vélo au long cours : parenthèse ou itinéraire de vie ? Expérience de Luc MONNET et Ingrid LEBRUN
- Thé littéraire autour d'ouvrages choisis par Patrice DE RAVEL (Le Canotier)
- Rivière sauvage : présentation du label «Site Rivière Sauvage» attribué à La Leyre en 2017 par Laurent DÉGRAVE et Martin ARNOULD

19H15 **SOIRÉE CONVIVIALE**

Pot officiel et remise du label «Site Rivière Sauvage»

20H00 **REPAS PARTAGÉ** aux saveurs du Sud-Ouest  
proposé par le Cercle de Pissos

22H30

**TOUR DE SCÈNE DES ITINÉRANCES :**

4 témoignages et paroles de voyageurs  
Paul VILLECOURT, traversée de la France 4000 km la pagaie...  
Luc BONNET, Selle Aventure, 15 000 km à vélo  
Aurélien RATEAU, Rivières d'Europe, des Itinérances sauvages  
Robin MORA, du camp itinérant jeunesse aux voyages musicaux !

**CONCERT** avec «LES POISSONS VOYAGEURS»

Ils visitent tous les styles avec une joie communicative !

09H00

**LES ATELIERS**

Sur inscription et au choix ! ☺

**SUR TERRE**

- PRÉVENTION ET SANTÉ EN ITINÉRANCE · ☺ 1H30 ·
- RANDONNÉE CONNECTÉE : LES OUTILS NUMÉRIQUES POUR NAVIGUER · ☺ 1H30 ·

**SUR BERGE**

- CONFORTER LES TECHNIQUES DE CORDES · ☺ 1H30 ·
- RÉVEIL CORPOREL : LE YOGA EN PLEINE NATURE · ☺ 1H30 ·

**SUR L'EAU**

- MAÎTRISER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE · ☺ 1H30 ·
- PAGAYER AU RYTHME DE L'OBSERVATION NATURALISTE · ☺ 3H00 ·
- MOI PARENT, J'EXPLORE LES RESSOURCES DE LA RIVIÈRE · ☺ 3H00 ·
- AQUARELLES ET CROQUIS À BORD · ☺ 3H00 ·

11H00

**LES ATELIERS**

Sur inscription et au choix ! ☺

**SUR BERGE**

- PÊCHE À BORD ET PÊCHE DEPUIS SON EMBARCATION · ☺ 1H30 ·

**SPÉCIFIQUES**

- L'IMAGE EN ITINÉRANCE : REGARDS SUR LES OUTILS · ☺ 1H30 ·
- RANDONNER À VÉLO : ENTREtenir RÉPARER POUR CONTINUER · ☺ 1H30 ·

13H00

**BUFFET SUR PLACE**

en libre service : simple, pratique et convivial !

15H00

**RETOURS SUR LES RENCONTRES**

Un temps collectif avec :

- Les images des deux jours
- Le regard des deux grands témoins et...
- Vos points de vue sur les deux jours.

Fin de la manifestation · ☺ 17H00 ·

**PARTICIPATION**

**Inscription 2 jours : 45 €**

4 ateliers + repas du samedi soir et dimanche midi

**Inscription 1 jour : 30 €**

2 ateliers + le repas du même jour

**Gratuit pour les curieux de nature :**

- Expositions, stands, bords de Leyre, soirée conviviale et concert
- Découvertes : SUP, Galupe, balade en âne, parcours accrobranche.

• Matériel de rando avec **MONTSSOMMET**, Outdoor Concept

- Bateaux et matériel de navigation avec **PASSION NATURE**,
- Librairie spécialisée **LE CANOTIER**
- Matériel de vélo avec **LES CYCLES DU CANAL**
- Stands du **Comité régional de canoë-Kayak** et du **Parc naturel régional**

• Expositions «Fenêtre sur Leyre», «Rivière Sauvage»...

Présents les 2 jours !



**INFOS ET INSCRIPTIONS ET NUITS SUR :**

[HTTP://RENCONTRES-ITINERANCES-NATURE.JIMDO.COM](http://rencontres-itinerances-nature.jimdo.com)





# COMMENT VENIR AUX RENCONTRES ?

## BIENVENUE DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES LANDES DE GASCOGNE !

### Pissos

Commune du nord du département des Landes, sur la RD 834.

### Situation

- ⊙ 60 km au sud de Bordeaux
- Sortie N° 17 depuis l'A63 (Bordeaux/Bayonne)
- ⊙ 45 km à l'est de Biscarrosse et Parentis
- ⊙ 50 km au nord de Mont-de-Marsan.

### Le lieu de la manifestation

À la base nautique de Testarrouman sur la RD 43, à 4 km du village.

### Points GPS

- 📍 **Latitude** : 44°18'38,8" Nord
- 📍 **Longitude** : 0°45'30,1" Ouest
- 📍 44.310764, -0.758368.

### Où dormir ?

- ⊙ **Sur place** : Aire naturelle de camping de « Testarrouman »
- ⊙ **À 10 minutes à pied** : Camping de « l'Ariu »
- ⊙ **Dans le village** : Formule en gîtes forestiers

**Contact** : Mairie de Pissos  
05 58 04 41 40 - [www.pissos.fr](http://www.pissos.fr)

⊙ **Atypique ! Sur place, nuit perchée**  
dans les arbres dans 8 chrysalides suspendues.  
**Contact** : Manu OBRY - 06 80 61 53 63.



## CONTACT

### Maison du Parc

33, route de Bayonne - 33830 BELIN-BÉLIET  
Tél. 05 57 71 99 99 - Fax 05 56 88 12 72  
[info@parc-landes-de-gascogne.fr](mailto:info@parc-landes-de-gascogne.fr)  
[www.parc-landes-de-gascogne.fr](http://www.parc-landes-de-gascogne.fr)



© 2017 - Conception : L'équipe du Parc  
Graphisme : Nicolas KULAK du PnrLG  
Crédits photos : Guillaume MADEC, photos nature 33,  
Sébastien CARLIER / Frédéric GILBERT du PnrLG.



Proposée par le Parc naturel régional des Landes de Gascogne, avec le soutien de la commune de Pissos et les acteurs locaux, cette manifestation s'inscrit dans le cadre de sa démarche d'écotourisme et son programme d'animations de territoire 2017.