

ÉDITION #1

12 & 13  
SEPTEMBRE  
2015

RENCONTRE(S)  
ITINÉRANCES  
NATURE

CHEMINS NAUTIQUES À LA PAGAIE

AQUITAINE > VALLÉE DE LA LEYRE > PISSOS • 40

ÉCHANGES D'EXPÉRIENCES  
ATELIERS SUR L'EAU  
CONFÉRENCES  
EXPOSITIONS  
FILM EN PLEIN AIR

SUR INSCRIPTION  
05 57 71 99 99

PARC-LANDES-DE-GASCOGNE.FR

[HTTP://RENCONTRES-ITINERANCES-NATURE.JIMDO.COM](http://RENCONTRES-ITINERANCES-NATURE.JIMDO.COM)



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

**2 JOURS OUVERTS À TOUS : RANDONNEURS À LA PAGAIE, À PIED, À VÉLO ET SOCIO-PROFESSIONNELS ORGANISATEURS D'ITINÉRANCES DE PLEINE NATURE AVEC DES PUBLICS JEUNES OU ADULTES.**

2 jours pour permettre à chacun de progresser dans ses pratiques et construire des projets en harmonie avec les territoires parcourus.



# PROGRAMME DES RENCONTRES

**SAMEDI 12 SEPT.**

**09H30**

**DESCENTE DE LA LEYRE EN AUTONOMIE**

**14H00**

**OUVERTURE DU WEEK-END DES RENCONTRES ITINÉRANCES NATURE**

**14H30**

**LES ATELIERS**

Sur inscription et au choix ! ☺

**SUR L'EAU**

- CONJUGUER PHOTO ET NAVIGATION · ☺ 3H00 ·
- PAGAYER AU RYTHME DE L'OBSERVATION NATURALISTE · ☺ 3H00 ·
- AQUARELLES ET CROQUIS À BORD · ☺ 3H00 ·
- MAÎTRISER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE (INITIÉS) · ☺ 3H00 ·

**EN BERGE**

- RANDONNÉE CONNECTÉE : LES OUTILS NUMÉRIQUES POUR NAVIGUER · ☺ 1H30 ·
- LES HISTOIRES D'AMOURS FINISSENT MAL EN GÉNÉRAL... D'AVANTAGE EN CANOË · ☺ 1H30 ·
- TECHNIQUES DE CORDES, PORTAGES ET COICEMENTS · ☺ 1H30 ·

**SUR TERRE**

- PRÉPARER SON PROJET D'ITINÉRANCE, LES BONS RÉFLEXES · ☺ 1H30 ·
- ITINÉRANCE DE PROXIMITÉ COMME «OUTIL ÉDUCATIF» · ☺ 1H30 ·

**16H30**

**LES ATELIERS**

Sur inscription et au choix ! ☺

**EN BERGE**

- MAÎTRISER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE (INITIÉS) · ☺ 1H30 ·
- PÊCHE À BORD : TRUCS & ASTUCES ENTRE BOUCHON ET PAGAIE · ☺ 1H30 ·

**SUR TERRE**

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

**18H15**

**CONFÉRENCES**

- Récit à partir d'un diaporama d'images d'un voyage à la pagaie de Lodewijk ALLAERT sur 60 jours et 1 600 km sur le Danube puis 60 jours et 600 km sur la mer noire... · ☺ 45 minutes ·
- Échange autour du Label «Rivière Sauvage», une démarche française, des critères, des volontés locales, des vallées... Présentation puis échanges avec Laurent DEGRAVE · ☺ 45 minutes ·

**19H00 SOIRÉE CONVIVIALE**

Pot de bienvenue avec les personnalités et vous !

**20H00 REPAS PARTAGÉ** aux saveurs du Sud-Ouest proposé par les acteurs locaux

**21H30**

**CONCERT** avec le groupe «TARIEK»  
Nouvelles musiques traditionnelles, balkan, forro, musiques à écouter, à danser, à emporter...

**...ET CINÉMA EN PLEIN AIR**

«Expédition en canoë sur 5 des dernières rivières sauvages d'Europe» par Aurélien RATEAU.

**DIMANCHE 13 SEPT.**

**09H00**

**LES ATELIERS**

Sur inscription et au choix ! ☺

**SUR L'EAU**

- CONJUGUER PHOTO ET NAVIGATION · ☺ 3H00 ·
- PAGAYER AU RYTHME DE L'OBSERVATION NATURALISTE · ☺ 3H00 ·
- AQUARELLES ET CROQUIS À BORD · ☺ 3H00 ·
- MAÎTRISER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE (INITIÉS) · ☺ 3H00 ·
- NAVIGUER EN FAMILLE · ☺ 3H00 ·

**EN BERGE**

- APPRÉHENDER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE (DÉBUTANTS) · ☺ 1H30 ·
- PÊCHE À BORD : TRUCS ET ASTUCES ENTRE BOUCHON ET PAGAIE · ☺ 1H30 ·
- RANDONNÉE CONNECTÉE : LES OUTILS NUMÉRIQUES POUR NAVIGUER · ☺ 1H30 ·
- CONFORTER LES TECHNIQUES DE CORDES · ☺ 1H30 ·

**SUR TERRE**

- PRÉPARER SON PROJET D'ITINÉRANCE, LES BONS RÉFLEXES · ☺ 1H30 ·
- ITINÉRANCE ET BIVOUAC SANS TRACE · ☺ 1H30 ·
- PRÉVENTION ET SANTÉ EN ITINÉRANCE · ☺ 1H30 ·

**11H00**

**LES ATELIERS**

Sur inscription et au choix ! ☺

**EN BERGE**

- MAÎTRISER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE (INITIÉS) · ☺ 1H30 ·
- PÊCHE À BORD : TRUCS ET ASTUCES ENTRE BOUCHON ET PAGAIE · ☺ 1H30 ·

**SUR TERRE**

- EMPORTER L'ESSENTIEL... SANS TROP SE CHARGER ! · ☺ 1H30 ·

**13H00**

**BUFFET SUR PLACE**

en libre service : simple, pratique et convivial !

**15H00**

**RETOURS SUR LES RENCONTRES**

Un temps collectif avec :

- Les images des 2 jours
- Le regard d'un grand témoin
- Vos points de vues sur les 2 jours

Fin de la manifestation à 17H00.



• Matériel de randonnée avec **MONT SOMMET**, Outdoor Concept  
• Bateaux et matériel de navigation avec **PASSION NATURE**,  
• Librairies spécialisées avec **LE CANOTIER** et **ARC en CIEL**  
• Stands du Parc naturel et du Comité régional de canoë-Kayak  
• Expositions «Fenêtre sur Leyre», «label Rivière Sauvage»...

**PARTICIPATION ?**

**Inscription 2 jours : 35 €**

4 ateliers + repas du samedi soir et dimanche midi

**Inscription 1 jour : 20 €**

2 ateliers + le repas du même jour

**Gratuit pour les curieux de nature :**

Expositions, stands, bords de Leyre, concert et film en plein air.



**INFOS ET INSCRIPTIONS SUR**

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





# PROGRAMME DES ATELIERS

## ATELIERS SUR L'EAU



### CONJUGUER PHOTO ET NAVIGATION

Photo, vidéo, comment embarquer l'image à bord du canoë ? Boitier réflex, bridge, caméra, Go-Pro... tous les moyens sont là aujourd'hui pour capter les lumières, les ambiances d'une descente en canoë, la gestuelle d'un pagayeur. Mais tout cela s'organise dans le choix du matériel avant d'embarquer sur l'eau, ... le choix des prises de vue, trucs et astuces des jeux photographiques pour donner du « corps » à votre image. Embarquez équipé pour une descente accompagné d'un professionnel outdoor de l'image, pour faire flotter vos rêves de prises de vues !

- 📅 Samedi 14H30 // Dimanche 9H00 · 🕒 · 3H00
- 👤 Julien RODRIGUEZ – Photo-vidéaste Outdoor
- 👥 · 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 nous 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
- 👤 Jérôme FOUERT – Animateur N2000 au PNRLG
- 👤 David JIMENEZ – Garde nature au CD 40
- 👥 · 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 guidée par deux personnes différentes le samedi et le dimanche. Samedi avec Philippe, guide de rivière pratiquant le croquis et l'aquarelle entre deux coups de pagaie. Dimanche avec Sophie, artiste locale, 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.

- 📅 Samedi 14H30 // Dimanche 9H00 · 🕒 · 3H00
- 👤 Philippe BRET – Guide de rivière au PNRLG
- 👤 Sophie BATAILLE – Artiste locale
- 👥 · 10 personnes

### MAÎTRISER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE (INITIÉS)

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 !

- 📅 Samedi 14H30 // Dimanche à 9H00 · 🕒 · 3H00
- 👤 Bernard BORDESSOULE et membres de la section rando du club de Mont-de-Marsan.
- 👥 · 15 personnes

### NAVIGUER EN FAMILLE, VÉRITABLE SOURCE DE DÉCOUVERTE POUR VOS ENFANTS

Naviguer avec ses enfants est une belle invitation à la découverte du milieu, au plaisir de la glisse, mais pas que ! À bord du canoë, lors d'une pause sur la plage, ou d'une soirée bivouac au bord de l'eau, une multitude d'activités, d'approches ludiques, sensorielles, naturalistes sont à partager avec vos jeunes marins d'eau douce. Trucs et astuces, mais aussi, notions de sécurité seront abordés au cours de cet atelier.

- 📅 · Dimanche 9H00 · 🕒 · 3H00
- 👤 Nicolas KULAK – Animateur nature au PNRLG
- 👤 Angel MARTINEZ – Guide de rivière au PNRLG
- 👥 · 15 personnes

## ATELIERS EN BERGES



### APPRÉHENDER L'ART DE LA PAGAIE SIMPLE (POUR DÉBUTANT)

Combiner direction et équilibre, propulser sans forcer, s'initier à « l'écart » et « l'appel » et découvrir le coup de pagaie en « C » pour conduire aisément son embarcation, voilà l'occasion de se familiariser aux fondamentaux (souvent négligés) du maniement de la pagaie simple pour appréhender vos navigations en duo et en solo au fil de l'eau !

- 📅 · Dimanche 9H00 et 11H00 · 🕒 · 1H30
- 👤 Philippe BRET – Guide de rivière au PNRLG
- 👥 · 15 personnes

### PÊCHE À BORD : TRUC & ASTUCES ENTRE BOUCHON ET PAGAIE

Rien de plus tentant que d'envoyer le bouchon et l'hameçon depuis son embarcation. Assis au dessus d'une richesse piscicole, comment aborder cette activité ? Que puis-je entreprendre en rivière ? Mon bateau est-il adapté ? Quelle(s) pratique(s) en harmonie avec le cours d'eau et en toute sécurité ? Pêche au coup, quelles astuces ? Quelles réglementations dois-je connaître ? Des réponses concrètes et des expériences à partager. Assis au dessus d'une richesse piscicole, comment aborder cette activité, comment permettre à ces enfants de la découvrir ?

- 📅 · Samedi 16H30 // Dimanche 9H00 · 🕒 · 1H30
- 👤 Aurélien RATEAU – Kayakiste voyageur, amoureux des rivières sauvages poissonneuses
- 👤 Laurent DEGRAVE – Technicien rivière au PNRLG
- 👥 · 15 personnes

### RANDONNER CONNECTÉ ! 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, anticiper ses étapes et ses escales... décryptage des nouveaux outils et applis de cet univers avec leurs intérêts et... leurs limites !

- 📅 · Samedi 14H30 // Dimanche 9H00 · 🕒 · 1H30
- 👤 David DUBOS – Raideur branché
- 👥 · 20 personnes

### LES HISTOIRES D'AMOURS FINISSENT MAL EN GÉNÉRAL... DAVANTAGE EN CANOË.

Les fondamentaux du canoë en duo. Combien de fois vous a-t-on raconté l'anecdote du couple qui se déchire sur un canoë ? Combien de fois vous a-t-on promis le pire si vous transgressiez LA règle ? Comment faire pour que cette itinérance romantique et originale ne sombre pas dans le premier rapide ? Comment faire pour que votre envie de découverte au fil de l'eau ne se fracasse par sur le premier rocher ? Rien de plus simple. Venez vous initier aux fondamentaux du canoë en duo. Et partez confiants...

- 📅 · Samedi 14H30 · 🕒 · 1H30
- 👤 Aurélien RATEAU – Kayakiste voyageur
- 👥 · 20/25 personnes

### TECHNIQUES DE CORDES, PORTAGES ET COINCEMENT

La corde est un outil indispensable, à embarquer pour toute itinérance nautique afin d'assurer la sécurité, le déchargement de canoë en cravate, la remontée ou descente de seuils. Mise en situation, pratique pour bien manipuler et éviter de se faire des nœuds !

- 📅 · Samedi 14H30 // Dimanche 9H00 · 🕒 · 1H30
- 👤 Fabrice POUEYTO – Membres du P.E.K
- 👤 Pascal RODRIGUEZ – Membres du P.E.K
- 👥 · 15 personnes

## ATELIERS SUR TERRE



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

Prévoir, c'est déjà voyager... Choisir sa destination, envisager sa route, préciser les conditions de pratiques, envisager ses étapes, 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 // Dimanche 9H00 · 🕒 · 1H30
- 👤 Frédéric GILBERT – Chargé des filières de pleine nature au PNRLG
- 👥 · 15/20 personnes

### ITINÉRANCE DE PROXIMITÉ COMME « OUTIL ÉDUCATIF »

Le territoire permet de belles itinérances à pied, à vélo ou en canoë. L'objet de cet atelier est de découvrir (ou d'affiner) les aspects techniques et méthodologiques de l'itinérance, et de confirmer les vertus pédagogiques de ce mode de déplacement facilitant les approches croisées. Une pratique environnementale et sportive à mettre en oeuvre lors de classes vertes, de classes « rivière » ou à l'occasion de séjours de loisirs éducatifs. Atelier dédié aux enseignants, coordinateurs jeunesse ou animateurs de séjours

- 📅 · samedi 14H30 · 🕒 · 1H30
- 👤 Sébastien CARLIER – Chargé de l'éducation au territoire au PNRLG
- 👥 · 20/25 personnes

### EMPORTER L'ESSENTIEL ... SANS TROP SE CHARGER

Faire son 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 la gamme de petit matériel de stockage (bidons, sacs étanches, filets de pont, poches, WW...) et savoir-faire maison»

- 📅 · Samedi 16H30 // Dimanche 11H00 · 🕒 · 1H30
- 👤 Frédéric GILBERT – Chargé des filières de pleine nature au PNRLG
- 👤 Olivier GARDEUX – Equipementier Passion Nature
- 👥 · 15/20 personnes

### ITINÉRANCE & BIVOUAC SANS TRACES

La vie quotidienne s'impose dans tout projet d'itinérance. Cuisine, repas en plein air, nuit à la belle 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 trace. Essai de matériel au programme.

- 📅 · Samedi à 16H30 // Dimanche à 9H00 · 🕒 · 1H30
- 👤 Sébastien CARLIER – Chargé de l'éducation au territoire au PNRLG
- 👥 · 15/20 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, ...) Quelles postures pour les portages ?... Prévention et bons gestes doivent intégrer le projet de randonnée.

- 📅 · Samedi 16H30 // Dimanche 9H00 · 🕒 · 1H30
- 👤 Docteur DESCLAUX, CRCK Aquitaine
- 👥 · 15/20 personnes





# 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'Ariou»
- ☉ **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 Oby - 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)



© 2015 - Conception : L'équipe du Parc  
Graphisme : Nicolas KULAK Pnrig  
Crédits photos : Sébastien Carlier, Frédéric GILBERT,  
Nicolas KULAK du Pnrig, Photo nature 33.



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 2015.