

## JOURNÉE CITOYENNE AU LAVOIR D'ETXEBEHEITI

Citoyens sensibles à la sauvegarde du Petit Patrimoine Local, nous vous invitons le **dimanche 2 octobre**, à partager un moment autour du projet de réhabilitation, par la commune, du **Lavoir d'ETXEBEHEITI**, situé quartier La Sarrade, chemin de Bailea.



**Rendez-vous à 10h à la mairie de Bardos** pour la présentation du projet (pourquoi, dans quel cadre, comment...).

Nous nous rendrons ensuite sur site afin de vous montrer d'où on part et discuter ensemble des prochaines étapes en vue de sa réhabilitation. Le « Bélier », élément constitutif de cet ensemble « Patrimonial » ainsi que son fonctionnement vous seront présentés également. (Le terrain est gras et humide, prévoir des chaussures adaptées). La matinée se terminera par le verre de l'amitié.

### SOPHROLOGIE



Séances collectives avec Marie-Noëlle Landry  
La rentrée est passée, c'est le moment de penser à soi.  
Si vous avez envie de prendre du temps pour vous, de vous ressourcer, de lâcher le stress, de vous recentrer, de retrouver de l'énergie, ou si vous cherchez un moyen de gérer votre charge mentale, des débordements émotionnels, une maladie, un changement de vie, de préparer sereinement un examen, alors, la sophrologie va vous aider.  
Vous avez l'opportunité d'essayer, gratuitement et sans engagement, une séance collective de sophrologie,  
Les mercredis 21 et 28 septembre 2022,  
Pour les ados, de 16h30 à 17h30  
Pour les adultes, de 19h à 20h15  
au coworking de Bardos.  
Les séances sont animées par une sophrologue diplômée et expérimentée depuis plus de 20 ans en accompagnement individuel et collectif.  
Pour tout renseignement, ou inscription, je suis joignable au ☎ 06.85.17.99.23 ou par mail [asso.ricochets@yahoo.fr](mailto:asso.ricochets@yahoo.fr)  
Au plaisir de vous rencontrer bientôt. Marie-Noëlle

### OFFRE EMPLOI SAISONNIER

Comme chaque année à SORDE L'ABBAYE, la SARL BIBAYE recherche du personnel saisonnier pour la récolte des KIWIS, 60 cueilleuses ou cueilleurs dont 10 chauffeurs de tracteur (homme ou femme).  
La saison débutera vers le 3 octobre pour les kiwis jaunes (5 jours) et le 2 novembre pour les kiwis verts (2 semaines) suivant le stade de maturité des fruits.

Travail les jours ouvrables : 8h15 - 12h15 et 13h00 - 17h00  
Nous ne logeons pas et n'acceptons pas les camions sur l'exploitation.

Inscription par téléphone dès maintenant pour récolter soit les jaunes, soit les verts ou pour les deux cueillettes.  
IDIART François : ☎ 05.58.73.28.65 ou 06.98.42.68.00

### COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Une nouvelle session de communication bienveillante - selon l'approche d'Adele Faber et Elaine Mazlish - démarrera mercredi 5 octobre, à 19h, à Bardos. Vous vous sentez parfois démuni-e devant certains comportements de vos enfants; vous voudriez réagir autrement qu'en criant, en menaçant ou en punissant mais dans ces situations qui vous mettent particulièrement hors de vous, il vous est difficile d'agir autrement ? Dans cet atelier, nous apprenons, à travers des mises en situation et des jeux de rôle, à sortir des rapports de force parfois à l'œuvre dans la relation adultes/enfants, et à résoudre les conflits dans une atmosphère de calme.

Programme : accueillir les émotions de l'enfant, telles que la colère, la frustration, la tristesse ; susciter la coopération de l'enfant en évitant le recours à la punition, encourager sa prise d'autonomie et faire grandir son estime de soi, l'aider à sortir d'un rôle et à ne plus se sentir le paresseux, le peureux, le timide, la brute...

Durée : 7 rencontres hebdomadaires d'une durée de 2h30 chacune (Première rencontre gratuite et sans engagement).

Pour qui ? Les parents, grands-parents ; les professionnels de l'enfance ; ... et toute personne désireuse de développer ses compétences en communication et de créer des relations plus harmonieuses avec son entourage. La première rencontre aura lieu mercredi 5 octobre, à 19h, à Bardos.

Informations et inscriptions : Valérie DEBAYLE ☎ 06.62.92.37.06

Pensez, en complément du **Bardos Info**, à consulter la page Facebook de la commune «**Commune de Bardos**» (consultable sans avoir de compte) et le site internet <http://www.bardos.fr>

**Samedi 24 septembre 2022**  
ESPLANADE DU CHÂTEAU DE BIDACHE | À PARTIR DE 15H

**À PARTIR DE 15H**  
DÉMONSTRATIONS | MANŒUVRES  
Exposition de véhicules

**À 21H** DIFFUSION DE VAILLANTE | GRATUIT

**SOIRÉE TALOA | BUVETTE**

## USB

### Cartes de supporters

Les cartes de supporters sont en vente. Une permanence est organisée au stade tous les mercredis et vendredis soirs de 19H à 20H30.

### U16 : RAS ARCANGUES BASSUSSARY LARRESSORE 20 – 0 US BARDOS

Un début de rencontre marqué par la grosse blessure de Noé BEHOTEGUY (double fracture de la cheville), pas idéal pour bien rentrer dans un match. L'émotion était visible chez les joueurs lorsqu'ils ont formé, avec leurs adversaires, une haie d'honneur pour sa montée en ambulance, sous les applaudissements de tout le stade. Malgré tout et après une demi-heure d'arrêt de jeu, les bardoztars ont produit une bonne 1<sup>ère</sup> mi-temps, engagée, en défense comme en attaque, n'encaissant qu'un seul essai sur de petits détails, pour atteindre la pause sur le score de 5-0. Mais face à des adversaires plus frais, après plusieurs plaquages manqués, avec une attaque désorganisée et sans possession de balle ou très peu, le physique a défailli en 2<sup>ème</sup> mi-temps. Déception, frustration de s'être faits sanctionner dans nos bonnes phases, des sentiments qui doivent pousser à réagir et travailler encore plus aux entraînements afin de monter en gamme. Une grosse pensée pour Noé dont les nouvelles sont aujourd'hui rassurantes.

### U19 : RAS ARCANGUES BASSUSSARY LARRESSORE 10 – 21 US BARDOS

Belle victoire des juniors au terme d'un match un peu fou qui a vu une 1<sup>ère</sup> mi-temps vaillante et bien maîtrisée (0-14 aux citrons grâce à un essai de Rémi LAPEGUE et un essai de pénalité), mais une seconde marquée par une perte de repères, une conquête déficiente et une grosse défense qui a cependant craqué 2 fois (10-14 à 2 minutes de la fin du temps réglementaire). Une victoire donc qui s'est dessinée en toute fin de match grâce au très bel essai sur interception d'Enzo LECLERC. Le travail est de qualité mais il reste encore beaucoup à faire. Cela devra passer par une plus forte implication de chacun et une remise en question de tous les instants. Ceci dit bravo les gars, il est toujours compliqué de venir à LARRESSORE !

Prochaines rencontres ce samedi 24 septembre à 14H pour les U16 et 15H30 pour les U19 au stade Xapitalia d'HASPARREN.

### Seniors Excellence B : BISCAROSSE 0—52 US BARDOS

Score fleuve pour la B avec pas moins de 7 essais transformés et une pénalité. Une première mi-temps homogène mais une 2<sup>ème</sup> plus déséquilibrée suite au carton rouge du 3ème ligne centre landais infligé pour contestation des décisions de l'arbitre. Belle victoire qui fait du bien au moral du groupe avant le prochain déplacement à MUGRON ce dimanche.

### Seniors Fédérale 3: BISCAROSSE 20—15 US BARDOS

Très bonne entame de match pour les tingos, une défense correcte mais un manque de soutien sur les phases de ruck, de beaux lancements de jeu et un ballon circulant bien mais beaucoup de déchets empêchant de conclure les actions. Pour son 1er match de championnat l'US Bardos laisse échapper la victoire en toute fin de match après 2 fautes consécutives mais décroche le bonus défensif. Toutes les équipes recevant ont remporté leur match, gageons que les bardoztars retrouvent le chemin de la victoire dès ce dimanche à MUGRON et fassent mentir les statistiques.

## ATELIER GRATUIT

### Les toxiques à la maison : comment s'en protéger ?

Les produits d'entretien, cosmétiques et d'hygiène que nous utilisons au quotidien ont un impact direct sur notre santé et sur l'environnement (voire même sur notre porte-monnaie !). Entre listes d'ingrédients incompréhensibles, pictogrammes et labels dont on ne connaît pas la signification voire l'origine, les étiquettes restent souvent indéchiffrables pour les consommateurs non-initiés. Alors, comment s'y retrouver ? Pourquoi ne pas essayer de revenir à des produits plus naturels, meilleurs pour la santé et l'environnement, fabriqués à partir d'ingrédients simples et peu onéreux ?

Pour vous aider à y voir plus clair, les CPIE des Pyrénées-Atlantiques, en partenariat avec l'Agence régionale de santé, proposent plusieurs ateliers gratuits sur tout le département dont 2 seront effectués par le CPIE Pays basque sur le Pays de Bidache :

-Bidache : mercredi 28 septembre 2022 de 14h à 17h30,

-Guiche : mercredi 12 octobre 2022 de 14h à 17h30.

Durant ces ateliers, vous apprendrez à décrypter étiquettes et emballages et vous fabriquerez vous-même de la lessive pour le linge et un baume pour les mains à partir de recettes simples à reproduire facilement chez soi. Le matériel et les ingrédients seront fournis. Afin de pouvoir ramener chez vous un échantillon des produits fabriqués, vous amènerez vos propres contenants, préalablement vidés, nettoyés et rincés :

-un petit bocal en verre ou un pommadier (moins de 50 g),

-une bouteille ou un bocal de 0,5 L avec bouchons ou couvercles.

Le nombre de places étant limité, la participation à ces ateliers se fait uniquement sur inscription auprès du CPIE Pays basque au ☎ 05.59.37.47.20, du lundi au vendredi, ou par mail à [sante-environnement.pb@cpiepaysbasque.fr](mailto:sante-environnement.pb@cpiepaysbasque.fr).



## LES TOXIQUES A LA MAISON

Comment s'en préserver ?  
Faire soi-même ses produits cosmétiques,  
d'hygiène et d'entretien

### ATELIERS GRATUITS

Bidache : Mercredi 28 septembre 2022  
14h -> 17h30

Guiche : Mercredi 12 octobre 2022  
14h -> 17h30

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES au :  
05-59-37-47-20 ou  
[sante-environnement.pb@cpiepaysbasque.fr](mailto:sante-environnement.pb@cpiepaysbasque.fr)



## UNE JOURNÉE DE BIEN-ÊTRE MAMIE & CO !

Samedi 24 septembre

A 10H : ATELIER LESSIVE (Apportez un contenant type bocal en verre avec couvercle).

A 11H30 : ATELIER EPICES APERO MALIN (Produits naturels et bio).

A 14H00 : ATELIER DETENTE (Apportez une coupelle en céramique).

Des produits malins, écologiques, économiques et non toxiques !

ESPACE COWORKING 213 Route des Ecoles 64520 BARDOS.

Aurélien ☎ 06.87.62.91.82.

## NOUVEAU SUR BARDOS

Mal-être, ennui, perte de motivation, mauvaise ambiance, démotivation... si ces mots vous parlent c'est que cette sensation fait partie de votre quotidien.

Chez **INTERVITA**, le but est de vous accompagner à comprendre pourquoi vous en êtes arrivés à ce stade et à ouvrir un nouvel horizon par le biais du **Bilan Compétences**. Venez me rencontrer, sur rendez-vous. Le premier rendez-vous est gratuit !

ESPACE COWORKING BARDOS 213 Route des Ecoles.

Johannique DEFREL ☎ 06.78.05.74.28.

## BOULANGERIE OGI ARTE

La boulangerie Ogi Arte est ouverte 6 jours sur 7 aux horaires suivants :

**Lundi**  
7h/12h30 et 16h/19h  
**Mardi**  
7h/12h30 et 16h/19h  
**Mercredi**  
Jour de fermeture  
**Jeudi**  
7h/12h30  
**Vendredi**  
7h/12h30 et 16h/19h  
**Samedi**  
7h/12h30  
**Dimanche**  
7h/12h30

## La Ludo-Médiathèque propose

Ludomédiathèque proposant du



**Soirée JEUX**  
**JOKO Gualdia**  
de 18 à 21 h  
Inscription conseillée - Places limitées

**Vendredi 23 septembre**  
**Irailaren 23a Ortziralea**  
Maison Eihartzea - BARDOS  
Eihartzea - BARDOZE



## HELDUENDAKO EUSKARA KURTISOAK // COURS DE BASQUE ADULTES

[EUS] AEK elkarteak baia eman dio bardoztar batzuek helaraziriko galdeari, Bardozen helduendako euskara kurtso baten sortzeko xedez. 3 oreko kurtsoa hautatu da 2022-2023ko ikasturte honetarako. Lehenetsuna **haurra(k)** Pierre Laborde eskolako klase elebidunean edo Xarnegu ikastolan d(it)u(z)ten burasoei emanen diegu aurten. Toki gehiagorik balitz, eskaintza gaineratiko heldu guziei zabalduko genieke. Urteko tarifak: 285 € + 40 € kidetza prezio betean, 240 € + 40 € kidetza prezio apalduan. Eguna(k) eta ordutegia(k) ikasleen ahalekin arabera erabakiko dira buruilararen 30ean ortziralararekin 19:00etan ezkerparetan iraganen den sartzeko-bilkura baten kari. Harremanak: Peio (06 75 29 08 91).



[FR] L'association AEK a répondu favorablement à la demande de plusieurs Bardoztars souhaitant organiser un cours de basque pour adultes à Bardos. Le format d'un cours de 3 heures par semaine a été retenu pour cette année 2022-2023. La priorité sera donnée aux parents d'élèves le(s) enfant(s) est/sont scolarisé(s) dans la section bilingue de l'école Pierre Laborde, ou à la Xarnegu Ikastola. Les éventuelles places restantes seront ouvertes à toutes et tous. Tarifs annuels : 285 € + 40 € d'adhésion en tarif plein, 240 € + 40 € d'adhésion en tarif réduit. Le(s) jour(s) et l'horaire(s) seront déterminés en fonction des possibilités des apprenants lors d'une réunion de rentrée prévue le vendredi 30 septembre 2022 à 19h, dans l'extension du Mur à gauche. Contact : Peio (06 75 29 08 91).

## ATELIER « LES AILES DU SON »

Se découvrir en jouant avec sa voix, son corps...

Il est possible de profiter de ses sensations de mal-être, stress, peurs, angoisses... Avec l'expression de sons vibratoires, de musique et d'improvisations ainsi que de mouvements du corps, je vous propose de retrouver le sourire et le bien-être, dans une quête du meilleur de soi. La contagion de Bonne Santé est possible. 2 ateliers Découverte gratuite à Bardos :

- mercredis 21 septembre et/ou 5 octobre à 10h,
- jeudis 22 septembre et/ou 6 octobre à 19h.

Renseignements et inscriptions :

Christine LAFFORT au ☎ 06.22.47.52.38



C'EST LA RETENUE POUR LES ATELIERS POP ENGLISH CREATIONS D'ANGLAIS OU D'ESPAGNOL POUR LES ENFANTS DE 4 À 11 ANS !

ATELIERS SUR BIDACHE LE MARDI à la salle du conseil de la mairie :

- 16H45 / 17H15 : MS/GS/CP/CE1
- 17H30 / 18H00 : CE2 / CM

ATELIERS SUR BARDOS LE VENDREDI à la salle du cinéma :

- 16H45 / 17H15 : MS/GS/CP
- 17H30 / 18H00 : CE / CM

28 ateliers d'1/2 h sur l'année, à compter du mardi 27 septembre 2022.  
Tarif : 153 euros soit 5.46 euros la séance, payable en 3 fois.

Pour tout autre renseignement / inscription, contactez  
Audrey LAMOULIATTE, Déléguee et Animatrice POP ENGLISH CREATIONS  
06.84.15.27.98 / [audelamoliatte@gmail.com](mailto:audelamoliatte@gmail.com)

ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC NOUS !

# ERDIZKA SPORT & SANTÉ

La salle de sport qui  
s'adapte à votre santé.

LUNDI, MERCREDI ET JEUDI  
18H-20H30  
À BARDOS  
SALLE ERDIZKA  
FACE AU STADE

Prenez soin de votre forme  
dans la convivialité.

- Cardio
- Renforcement fonctionnel
- Étirements

PREMIÈRE SÉANCE GRATUITE

Tél. 0670650305

ne pas jeter sur la voie publique

SAMEDI 24 SEPTEMBRE  
Irailaren 24a, larunbata

## TOURNOI de PÉTANQUE Txapelketa

Bardozeko / Au bouldrome de BARDOS

8h45 Inscriptions (10 € / équipe) au 06.59.39.67.62 ou à [xarneguikastola@gmail.com](mailto:xarneguikastola@gmail.com)

9h15 Début des parties

12h Mutxikoak

14h Phases finales

100 € aux vainqueurs !!!

Restauration et buvette sur place  
Jateko eta edateko tokian

ELLE ARRIVE ENFIN !!!



DÉBUTE SA TOURNÉE

06 17 74 75 24

Vous pourrez la retrouver à partir du 5 septembre :

✿ Le **lundi à Came** à partir de 16h devant la **salle des fêtes**

✿ Le **mardi à Hastingués** à partir de 16h devant la **porte de la bastide**

✿ Le **jeudi à Guiche** à partir de 16h devant la **salle des fêtes**

✿ Le **vendredi à Bardos** à partir de 16h sur le **parking du Vival**

Vous y trouverez des produits locaux, des produits bios et une gamme de sans gluten

Café	Charcuterie
Thé	Gâteaux
Tisanes	Vrac
Légumes	Et plein d'autres choses...

Virginie Laurent  
lacaravaneenbalade@yahoo.com  
Facebook et instagram : La caravane en balade

#### PHARMACIE DE GARDE

**25 septembre 2022**

Pharmacie LUCCIARDI

Rue du stade- Peyrehorade

☎ 05.58.73.69.72

#### OFFRE D'EMPLOI

Le Syndicat mixte BIL TA GARBI (Syndicat de traitement des déchets ménagers et assimilés du bassin Ouest des Pyrénées Atlantiques) recrute 3 ambassadeurs (drices) du tri pour les Pôles Côte Basque Adour (Bayonne) ; ERROBI et Pays de Bidache ; Sud Pays Basque. Postes à temps complet : 35h - 5 jours/semaine.

##### Secteur ERROBI - Bidache :

CDD de 6 mois avec possibilité de titularisation à la suite. Poste basé à Ixassou 3 jours par semaine et à Briscous 2 jours par semaine.

##### Secteur Côte Basque Adour :

CDD de 6 mois avec possibilité de titularisation à la suite. Poste basé à Bayonne.

##### Secteur Sud Pays basque :

CDD de 10 mois. Poste basé à Urrugne.

Les candidatures (CV + lettre de motivation avec secteur choisi) sont à adresser jusqu'au 27 septembre 2022 inclus à Syndicat Bil Ta Garbi - Madame la Présidente - 7 rue Joseph Latxague - BP 28555 - 64185 BAYONNE CEDEX ou par mail à recrutement@biltagarbi.fr. Les entretiens se dérouleront le jeudi 6 octobre après-midi. Prise de poste le mercredi 2 novembre 2022.

Détail de l'offre disponible à la mairie ou sur le site bardos.fr

#### EN BREF

##### Recherche

- 2 hectares de prairie avec abri pour brebis. ☎ 06.47.52.95.38.

- Autoportée d'occasion en bon état. Laissez message au ☎ 06.60.02.99.58

Femme de ménage 2h à 4h par semaine. 10€ / heure. ☎ 06.83.24.48.93

##### A donner

Réfrigérateur bon état de marche ☎ 05.59.56.80.18.

#### MAIRIE

Suite à une réorganisation dans sa préparation, le Bardos Info est mis en forme et en page **les lundis**.

Par conséquent, **les articles devront maintenant parvenir en mairie AVANT LE LUNDI 14h** et non 17h jusqu'à présent, à l'adresse mail suivante [mairie@bardos.fr](mailto:mairie@bardos.fr).

Tous les articles arrivés après 14h seront publiés dans le Bardos Info de la semaine suivante.

#### BETHI AINTZINA

##### Cirque sur glace

Le Grand Cirque sur Glace organise une séance Spéciale Ainés le jeudi 10 novembre à 14h30 à Biarritz - Iraty. Ce spectacle sur piste de sciure et piste de glace dure 2h et est au prix exceptionnel de 16€ la place (au lieu de 30€ à 50€). Le déplacement se fera par covoiturage.

Si vous êtes intéressés, prière de vous inscrire au plus vite afin d'effectuer la réservation à Michelle ☎ 06.30.44.02.45 ou à Jeanne ☎ 06.85.48.96.91.

#### STUDIO MOON PILATES... ET YOGA !

Il n'est jamais trop tard pour venir tester un cours ou reprendre votre pratique. Voici les cours réguliers à Bardos :

- **Pilates** enrichi (méthode Franklin, automassages...) en **tout petits groupes** sur **tapis et springboards** : lundi 9h15 et 19h30, mardi 10h et 18h10, mercredi 20h, jeudi 18h40 et 20h, vendredi 9h15,

- **Pilates Studio**, un cours plus personnalisé à 3 ou 4 sur **reformers, cadillac et chair**, idéal pour les personnes ayant des pathologies ou souhaitant être davantage poussées dans leur pratiques - pour l'instant le mardi à 16h50, autres créneaux à la demande (vendredi matin peut-être),

- **Yoga Nidra et mouvement restauratif** pour une détente et un repos profond, une meilleure connaissance de soi et de ses émotions : mardi 19h30

- Cours en **solo ou duo** à caler selon votre emploi du temps.

Des **ateliers thématiques** combinant méthodes Franklin et Pilates sont proposés, en général le dimanche. Pour chaque thème, vous apprendrez à ressentir dans votre corps le mouvement des os, des muscles, des fascias... Comprendre mais aussi ressentir l'anatomie et enrichir votre schéma corporel pour une plus grande aisance dans le quotidien ou vos activités physiques. Venez explorer votre corps avec curiosité !

"Une meilleure information conduit à une meilleure organisation". - E. Franklin

Le 25/09 à 10h : "Une colonne vertébrale libérée"

Le 09/10 à 10h : "Des genoux sains et forts".

Infos et réservations :

contacter Aurélie au ☎ 06.01.44.45.30 ou sur [aurelie@moonpilates.fr](mailto:aurelie@moonpilates.fr)

Les cours de groupe (Pilates ou Yoga), RDV individuels (Pilates, Yoga Nidra, massage du ventre) et ateliers peuvent également être réservés directement en ligne :

<https://resamoonpilates.as.me/groupe>

<https://resamoonpilates.as.me/indiv>

<https://resamoonpilates.as.me/ateliers>

Voir le planning ici ou en ligne [www.moonpilates.fr](http://www.moonpilates.fr)



Mouvement nourricier pour vivre en phase avec son corps

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
8h sur RDV		8h Duo		7h / 9h sur RDV	7h / 9h sur RDV
9h15 Pilates Springboards	8h50 Duo	9h / 13h30 sur RDV		9h15 Pilates Springboards	
	10h Pilates Springboards				
	11h45 Duo		8h / 18h sur RDV		
10h30 / 18h sur RDV	13h / 17h sur RDV				
	17h Pilates Studio				
	18h10 Pilates Springboards		18h40 Pilates Springboards		
19h30 Pilates Springboards	19h30 Yoga Nidra	20h Pilates Springboards	20h Pilates Springboards		
					<b>DIM</b> Ateliers

Infos & réservations : [www.moonpilates.fr](http://www.moonpilates.fr) - 06 01 44 45 30 - [aurelie@moonpilates.fr](mailto:aurelie@moonpilates.fr)