

Anglet ÉMOTIONS

LE MAGAZINE D'ANGLET TOURISME N°1



NATURE

**NOS ACTIVITÉS FUN EN FAMILLE
OÙ COURIR À ANGLET ?
J'AI TESTÉ UNE THALASSO**

*OUR FUN FAMILY ACTIVITIES
WHERE TO RUN IN ANGLET
I'VE TRIED A THALASSO SPA*

CITY

**À NOUS LES MARCHÉS LOCAUX !
CHOUETTE, IL PLEUT
UNE JOURNÉE SANS VOITURE**

*THE LOCAL MARKETS !
GREAT, IT'S RAINING
A CAR-FREE DAY*

CULTURE

**NOS EVENTS À NE PAS LOUPER
LA FABRIQUE DE CHISTERA
INTERVIEW DE KELLY SLATER**

*OUR UNMISSIBLE EVENT
MAKING CHISTERAS
INTERVIEW KELLY SLATER*



GRATUIT / FREE
www.anglet-tourisme.com



atlanthal

LAGON & REMISE
EN FORME



-10%*

SUR LA BROCHURE
EXTERNE ATLANTHAL

*sur présentation de cette publicité



3 RESTAURANTS



HÔTELS 4 & 3*



THALASSO, SPA
& BIEN-ÊTRE

© haritza Offre non cumulable et non rétroactive.

ATLANTHAL, Plage des Cavaliers à Anglet
05 59 52 75 55 / OUVERT 7J/7



www.atlanthal.com

ÉDITO



Pourquoi un magazine de destination?

L'envie de partager avec vous notre approche d'expert de ce territoire mais aussi celle de vous transmettre notre passion pour Anglet.

Ce projet est avant tout une aventure humaine, le travail d'une équipe qui vit sa ville, l'aime et la raconte.

De nos émotions, est né le titre de ce magazine, comme une promesse de vos prochaines visites guidées. Actualités, rencontres, portraits, bons plans et coups de cœur vous sont délivrés au fil de nos trois rubriques: Culture, Nature et City-Food.

Dans ce premier numéro, notre attachement à un tourisme respectueux et durable a orienté notre ligne éditoriale: éco-gestes, produits locaux, mobilités douce... des valeurs essentielles pour cette ville de surf, de sport, de nature et de bien-être.

Riches de nos expériences, vous découvrirez ou redécouvrirez avec plaisir l'esprit festif et convivial d'Anglet.

Nous vous donnons rendez-vous, non pas dans 10 ans (comme le dit la chanson)... mais l'année prochaine pour un deuxième numéro!

L'équipe d'Anglet Tourisme

Why launch a destination magazine?

Because we wanted to share with you our expertise of this territory, as well as pass on our passion for Anglet.

This project is above-all a human adventure, the work of a team that is keeping the town alive, showing it the love it deserves and telling its stories.

The title of this magazine is based on how we feel about the place, and acting as a promise for the guided tours you'll experience here. We have three main sections, which will provide you with the latest news, events, interviews, recommendations and our favourites. Culture, Nature and City-Food.

In this first issue, we are focussing on respectful and sustainable tourism: eco-gestures, local products, eco-friendly transport... the essential values for this town of surfing, sport, nature and wellness.

Through these fantastic experiences, you'll be delighted to discover or rediscover the festive and welcoming spirit of Anglet.

Come back next year for our second issue.

The team from Anglet Tourisme

SOMMAIRE

- 3. ÉDITO / *EDITORIAL*
- 6. CARTE D'ANGLET / *MAP OF ANGLET*

Culture

- 10. NEWS / *NEWS*
- 13. INTERVIEW KELLY SLATER / *INTERVIEW KELLY SLATER*
- 14. FABRIQUE DE CHISTERA / *MAKING CHISTERAS*
- 16. SALON DE CRÉATEURS À L'ESPACE DE L'OcéAN
AN ARTS AND CRAFTS FAIR
- 17. ZOOM SUR DEUX ARTISTES LOCAUX
A CLOSER LOOK AT TWO LOCAL ARTISTS

Nature

- 19. ÉCO-GESTES / *ECO-GESTURES*
- 20. OÙ COURIR? / *WHERE TO RUN?*
- 22. IDÉES DE BALADES / *OUR IDEAS FOR WALKS*
- 23. CIRCUIT VÉLO / *BIKE TOUR*
- 24. FAUNE & FLORE LOCALES / *LOCAL WILDLIFE*
- 25. IDÉES D'ACTIVITÉS OUTDOOR
IDEAS FOR OUTDOOR ACTIVITIES
- 28. ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE / *WELLNESS ACTIVITIES*
- 30. ON A TESTÉ UNE THALASSO / *WE TRIED A THALASSO SPA*
- 32. INTERVIEW PAULINE ADO / *INTERVIEW PAULINE ADO*
- 34. HISTOIRE DU SURF À ANGLET / *HISTORY OF SURFING*
- 36. NOS PLAGES MODE D'EMPLOI / *BEACH SECURITY REMINDER*
- 37. LES CONSEILS DU SAUVETEUR JOËL BADINA
SOME ADVICE FROM JOEL BADINA, LIFEGUARD
- 38. ACTIVITÉS FUN EN FAMILLE / *OUR FUN FAMILY ACTIVITIES*

City / Food

- 42. BONNES ADRESSES / *GOOD ADDRESSES*
- 43. IDÉES SHOPPING / *OUR IDEAS FOR SHOPPING*
- 44. UNE JOURNÉE SANS VOITURE / *A CAR-FREE DAY*
- 46. À NOUS LES MARCHÉS LOCAUX / *THE LOCAL MARKETS*
- 48. CHOUETTE, IL PLEUT! *GREAT, IT'S RAINING!*
- 51. NOS IDÉES D'ADRESSES À EMPORTER
OUR RECOMMENDATIONS FOR TAKE-AWAY MEALS
- 52. PORTRAIT DU CHEF PATRICE DEMANGEL
MEET CHEF PATRICE DEMANGEL
- 54. CUISINER LOCAL À L'ESPACE MAÏTENA
LOCAL CUISINE AT THE ESPACE MAITENA
- 55. RECETTE DE ROUGET AU PIMENT D'ANGLET
RECIPE FOR RED MULLET WITH ANGLET CHILLIE
- 56. JEUX / *GAMES*



DIRECTRICE DE LA PUBLICATION
Pantxika Labrouche

RESPONSABLE COMMUNICATION
Aurore Cosnier

DIRECTION ÉDITORIALE
Faustine François
& Aurore Cosnier

DIRECTION ARTISTIQUE
Claire Barrow

RÉDACTION
Faustine François

NOS EXPERTS CONTRIBUTEURS
Pantxika Labrouche,
Aurore Cosnier, François Iriarte,
Fabienne Darrigol,
Camille Latreille, Mylène Prunier
et Maéva Marcel

PHOTOGRAPHES
Rémi Blanc
(couverture et magazine)
Clément Le Gall
Karine Pierret Delage - Ville Anglet
Laurent Masurel
Johan Debellefontaine

MAGAZINE RÉALISÉ PAR
Agence Popcom
faustine@pop-communication.com
tél. +33 (0)6.09.51.83.20

IMPRESSION
Ganboa

TRADUCTION
Abaque

RÉGIE PUBLICITAIRE
Anglet Tourisme
Tél. +33(0)5.59.03.77.01

PARUTION ANNUELLE
Mars 2020

Anglet Tourisme
1 Avenue de la Chambre d'Amour
64 600 ANGLET
Tél. +33 (0)5.59.03.77.01
information@anglet-tourisme.com
www.anglet-tourisme.com

«Ces informations sont non-contractuelles et vous sont données à titre indicatif. L'éditeur décline toute responsabilité concernant les erreurs et omissions pouvant apparaître sur ce document. Toute reproduction partielle ou totale du texte ou des illustrations est interdite.»



- | | | | |
|--|---|--|------------------------------------|
| | Office de tourisme
Bureau des Cinq-Cantons | | Anglet Surf Avenue |
| | Office de tourisme
Bureau de la
Chambre d'Amour | | Trottinettes Ulna |
| | | | Couvent des Bernardines |
| | Écoles de surf du Littoral | | Escape Game |
| | Golf | | École des desserts |
| | Minigolf | | Espace Maitena
Cours de cuisine |
| | Les Halles des 5 Cantons | | Bibliothèque |
| | Marché Quintaou | | Cinéma |
| | Camping | | Laser Game |
| | Centre équestre | | Yoga |
| | Thalasso | | Skate Park |
| | Navette fluviale | | Patinoire |
| | Tennis | | Accrobranche |
| | Centre culturel Tivoli | | Terrain de Beach Volley |
| | Aire de La Barre | | La Fabrique de Chistera |
| | Aire des Cousaires | | Beach Camp |
| | Vélos Les Roues de Lilou | | Piscine |
| | Terra Aventura | | Parc pour enfants |
| | Club de plage | | |

- | | | | | | |
|----------|-------------------|----------|----------------------|-----------|------------------------|
| 1 | Phare de Biarritz | 4 | Phare des Cavaliers | 8 | Hôtel de ville |
| 2 | Love Tower | 5 | Sémaphore | 9 | Théâtre Quintaou |
| 3 | Espace de l'Océan | 6 | Notre Dame du Refuge | 10 | Villa Beatrix Enea |
| | | 7 | Église Ste Marie | 11 | BAB2 Centre Commercial |

Anglet  Bayonne
Biarritz



en 15 mn
avec le
Tram'bus !

#LIGNE T1

Chronoplus
Réseau de Transports de la Communauté d'agglomération Pays Basque

Connectez vos envies !



CULTURE



“ Ici, dans mon Pays Basque, je me sens à ma place, comme un arbre adapté à son territoire, sur son terrain, mais dont les bras s'ouvrent au monde entier. ”

Eduardo Chillida

DÉCOUVRIR LES ACTUALITÉS D'ANGLET : MUSIQUE, SPORTS, ÉVÈNEMENTS, LOISIRS... À PICORER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE!

NEWS



L'apéro les pieds dans le sable

S'il y a bien un moment clé à ne pas louper dans une journée à Anglet : c'est le coucher de soleil sur l'océan que l'on appelle couramment le *sunset*. Et, parce qu'il n'y a pas de petits plaisirs dans la vie, les anglois couplent ce mot avec apéro, ce qui donne « l'apéro sunset ». Moment unique de partage, il s'agit ici de trinquer à la vie, au moment présent tout en grignotant des tapas, spécialités régionales type jambon de Bayonne ou encore fromage de brebis... le tout dans une ambiance chaleureuse et amicale. Parmi les nombreux cabanons de plage (tous listés dans notre Miniguide), deux petits nouveaux cet été : L'Arrantza et le Karabana ! On a hâte de voir vos photos et *stories* pour partager vos expériences sur notre feed @iloveanglet.

If there's one moment in the day in Anglet that should not be missed, it's the sunset on the ocean. And because life is too short not to enjoy the little pleasures, the local people often enjoy a drink at the same time and call it an « apéro sunset ». This is a very enjoyable moment where we make a toast to life, to the present moment, while enjoying some tapas, including regional specialties such as Bayonne ham or sheep's milk cheese... all in a warm and friendly setting. There are two new additions this summer to our beach huts : The Arrantza and the Karabana!

Plus d'informations sur le Miniguide et sur www.anglet-tourisme.com



Un nouveau chef à la Beach House

Ancien chef du restaurant Barbakoa, Jules est désormais celui qui régale les papilles à la Beach House. Et c'est une excellente nouvelle ! Pour la 9^{ème} saison, vous trouverez une toute nouvelle carte aux accents méditerranéens avec un florilège de plats individuels ou à partager, tous plus bons les uns que les autres. Mention spéciale pour les sardines grillées, le houmous de haddock au lait de persil, le mezzé... le classique Nasi Goreng reste évidemment à la carte ! À deux pas de l'océan, sachez que ce lieu convivial est un incontournable d'Anglet avec la possibilité de grignoter et de prendre un verre à la guinguette mais aussi de déjeuner ou dîner à table autour de la piscine, le tout dans un cadre cosy de style californien.

Former chef from the Barbakoa restaurant, Jules Dupouy-Duhesme, is now delighting the customers of the Beach House. And that is definitely good news! On the menu you'll find a whole host of original dishes, each one more delicious than the last. For those who are not aware, this iconic place is a must-see of Anglet, where you can enjoy a drink with your feet in the sand at the «bateau bar», enjoy lunch or dinner inside in a cosy, Californian-style setting, or sit outside on the terrace with the small swimming pool and palm trees all around you.

Plus d'informations sur www.beachhouseanglet.com



Une semaine 100% surf

Vous êtes du côté d'Anglet la semaine du 24 août ? Ne loupez pas ces trois événements autour du surf. En commençant par « Le Pro Anglet » du 25 au 30 août, une des six étapes du tour européen organisé par la World Surf League. Pendant ces six jours de compétitions, vous pourrez admirer plus de 200 surfeurs professionnels se challenger sur les mythiques vagues de la Chambre d'Amour. Cette même semaine, le 29 août au soir, un « Specialty Event » de la WSL se déroulera comme chaque année : l'Anglet Surf de Nuit. À la différence des épreuves de jour, il n'y a pas de priorité entre les compétiteurs et elle se joue en équipe mixte. Les Leds multicolores fixés sur les planches et les ballons lumineux installés au-dessus de l'eau permettent un spectacle assez inédit, suivi de concerts et d'un DJ set. Enfin, la ville rendra hommage au surf féminin... devinez quelles athlètes seront invitées cette année à sceller leurs empreintes ?

We begin with the «Le Pro Anglet» from the 25th to 30th August, one of the six steps of the European tour organised by the World Surf League. Over the six days of the competition, you'll be able to admire the 200 professional surfers challenging each other on the iconic waves of the Chambre d'Amour. The 29th August, a «Specialty Event» of the WSL will take place, as it does every year: the Anglet Surf de Nuit. This evening event is different to the daytime ones in that there's no particular priority for competitors and the teams are mixed. Multi-coloured LED lights are fixed onto the surf boards and illuminated balls on the water, producing a rather surprising show out on the water. Finally, the town pays tribute to female surfers... can you guess which athletes will be invited this year, to come and make their mark here?

Plus d'informations sur www.worldsurfleague.com



Biennale d'Art Contemporain

La Littorale #8, 8^{ème} édition de la Biennale Internationale Anglet-Côte Basque, se tiendra du 21 août au 2 novembre sur le site de la Chambre d'Amour à Anglet. Entre océan et falaises, elle présentera une nouvelle fois des œuvres contemporaines, originales et produites par des artistes ou collectifs d'artistes internationaux. En 2020, le commissariat a été confié au collectif COAL de Paris engagé sur les enjeux environnementaux via l'art, sous la direction de Laurane Germond. La Littorale #8, au titre évocateur « L'Écume des vivants », est placée sous le signe de la biodiversité et interpellera le public sur cet enjeu collectif pour favoriser une approche inspirante et créative de la protection du vivant, tout en réarmant la place centrale de la culture dans la transition écologique.

La Littorale #8, the 8th edition of the Biennale d'Art Contemporain in Anglet, will take place between the 21st August and the 2nd November, at the Chambre d'Amour in Anglet. Surrounded by the ocean and the cliffs, contemporary and original works of art will be presented, created by contemporary and international artists or groups of artists. For 2020, the COAL association in Paris, an association working on environmental issues via art, will act as curator for the event, led by Laurane Germond. La Littorale #8, with the suggestive title «L'Écume des vivants» (The Foam of the Living), is focussed on biodiversity and will increase awareness of this issue for the general public, with the goal of adopting an inspiring and creative approach to protecting the living, while strengthening the key role that culture plays in ecological transition.

Plus d'informations sur www.lalittorale.anglet.fr



Des concerts gratuits fin juin!

Depuis 2015, le festival « Les Nocturnes de la Chambre d'Amour » programme des concerts entièrement gratuits pour lancer la saison estivale. La sixième édition se déroulera les 26 et 27 juin avec, le premier soir, des artistes 100% féminines ! Le lendemain soir, place à une scène plurielle avec des chanteurs internationaux (la programmation officielle sera divulguée en mai soit bien après l'impression de notre magazine). Pour vous mettre l'eau à la bouche, les années précédentes, nous avons eu la chance de voir sur scène les Pony Pony Run Run, Vianney, Sinclair, Superbus, Hyphen Hyphen, Cats on Trees, Arcadian, Jérémy Frerot ou encore Skip The Use. Que du bonheur !

Since 2015, the festival «Les Nocturnes de la Chambre d'Amour» has been organising free concerts to mark the beginning of the summer season. The sixth edition will take place on the 26th and 27th June with 100% female artists for the first evening! The next evening will be more diverse, with international singers (the official programme will be released in May, so after our magazine has gone for printing). To give you an idea of what's to be expected, previous years we were lucky enough to welcome Pony Pony Run Run, Vianney, Sinclair, Superbus, Hyphen Hyphen, Cats on Trees, Arcadian, Jérémy Frerot and Skip The Use onto the stage. It was amazing!

Plus d'informations sur www.anglet-tourisme.com



Un show spectaculaire de skaters pro

Chaque année, cOLLAPSe skateboards, marque de skateboard landaise, célèbre son anniversaire autour d'une compétition festive. Après Capbreton, Hossegor, Biarritz ou encore Anvers en Belgique... c'est au tour d'Anglet de souffler la 9^{ème} bougie de la marque avec une compétition itinérante le 5 septembre. Sur trois spots (les blocs de la Chambre d'Amour, le gap du VVF et le plan incliné des Cavaliers), des riders français et européens sauteront des obstacles atypiques et spectaculaires avec la mer pour décor. Chaque épreuve durera une heure, entraînement compris. Allez les encourager !

Every year, cOLLAPSe skateboards, a skateboard brand from the Landes area of south-west France, celebrates its birthday with a festive competition. After Capbreton, Hossegor, Biarritz or Anvers in Belgium... it's Anglet's turn to blow out the brand's nine candles for this year's edition of this travelling competition. In three different spots (the modules at the Chambre d'Amour, the gap at VVF and the sloping plane of the Cavaliers), French and European riders will take on the unusual and spectacular obstacles, with the sea as the backdrop. Each stage of the competition lasts one hour, including the warm-ups. Come and cheer them on!

Plus d'informations sur le Facebook [cOLLAPSe skateboards](https://www.facebook.com/collapse-skateboards)



Latin Summer Days

Lâchez-vous et partez en voyage! Les 17, 18 et 19 juillet à la Chambre d'Amour, le festival Latin Summer Days va encore une fois ravir les amoureux de musiques latines dans une ambiance conviviale et décontractée. Au programme, des concerts de salsa tous les soirs à 20h, de nombreux cours de danse pour tous les niveaux (salsa, bachata, kizomba, merengue...) et un masterclass de Yoga avec Lolè le dimanche matin. En bonus, les festivaliers auront également accès à des cours de surf à un tarif préférentiel le week-end. «Muy caliente!» et gratuit, vous auriez tort de ne pas en profiter.

Let yourself go and journey to far off lands! The Latin Summer Days festival is coming to the Chambre d'Amour on the 17th, 18th and 19th July, much to the delight of Latin music lovers, bringing with it a friendly and relaxed atmosphere. On the programme, there are salsa lessons every evening at 8pm, a wide range of dance lessons for all levels (salsa, bachata, kizomba, merengue, etc.) and a Yoga masterclass with LOLE on the Sunday morning. As a bonus, festivalgoers will also have access to surf lessons at a discount price over the weekend. «Muy caliente!» and it's completely free of charge, there's no excuse not to come.

Plus d'informations sur www.latinsummerdays.com



Festival International du Film de Surf

Pour sa 17^{ème} édition (c'est dire le succès de cet événement pionnier en la matière), le Festival International du Film de Surf mettra encore une fois en lumière les meilleures productions et réalisations vidéos autour du surf. Face à l'océan, trois sites de projection sur écrans géants plein-jour permettront au public de visionner confortablement et gratuitement l'intégralité des films en compétition puis de profiter des nombreuses autres animations comme les soirées sur le rooftop de l'Espace de l'Océan! En nouveauté cette année: «les surf demo days» permettront de tester gratuitement des surfs avec la participation de plusieurs marques. Sortez les agendas: du vendredi 10 au lundi 13 juillet 2020!

For the 17th edition (that's how successful this must-see event has become), the International Surf Film Festival will once again showcase the best surfing video productions and creations. There will be three different viewing spots on giant open-air screens, facing the ocean, so that the public can see all the films competing, comfortably and free of charge, then enjoy the entertainment on offer, such as the roof-top evenings at the Espace de l'Océan! As a new addition this year: «the surf demo days» allow you to test surfboards out free of charge, with the participation of several brands (to be confirmed). Note the dates down in your diary: Friday 10th to Monday 13th July 2020!

Plus d'informations sur www.surf-film.com



Festival des chineurs

Amoureux de brocante et d'antiquités, rendez-vous les 4 et 5 août de 9h à 19h sur l'esplanade de Quintaou à Anglet. Chaque année plus de 100 exposants professionnels venus de toute la France présentent une grande variété d'objets anciens sélectionnés avec soin: mobilier industriel, design 20^{ème}, luminaires, bibelots, argenterie, vaisselle, cristallerie, faïence, bijoux fantaisie, art populaire, horlogerie, cartes postales, livres, meubles de métier ou objets vintage... il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. À l'ombre des platanes, partez à la chasse à l'objet rare ou aux petits coups de cœur.

Bargainhunters and antique fanatics, come to the Esplanade de Quintaou in Anglet on the 4th and 5th August, from 9am to 7pm. This year, more than 100 professional vendors from all over France are coming to sell a wide variety of carefully selected ancient items: industrial furniture, 20th century design, lights, trinkets, silverware, dishes, crystal, pottery, costume jewellery, folk art, clocks, postcards, books, furniture for various trades or vintage objects... there's something for everyone and for every budget. In the shade of the plane trees, come and hunt for that special bargain or a rare find.

Plus d'informations sur www.agora-evenements.fr

L'empreinte DE KELLY SLATER



Comment avez-vous connu Anglet?

«Tom (Curren) m'a invité ici quand j'avais 17 ans. C'était un arrangement de nos sponsors. Je me rappelle, sa fille Lee-Ann avait environ 6 mois. Nous sommes devenus de très bons amis et on l'est toujours depuis. J'ai surfé mes premières vagues à Anglet à cette époque et je suis revenu tous les ans. J'ai de bons souvenirs de sessions notamment sur le spot des Cavaliers et de La Chambre d'Amour.»

How did you know Anglet?

«Tom (Curren) invited me here when I was 17. It was an arrangement of our sponsors. I remember that his daughter Lee-Ann was about 6 months old. We've become very good friends, and we've been good friends ever since. I surfed my first waves in Anglet at that time and I came back after every year. I still have good memories of these surf sessions, especially on the Cavaliers and Chambre d'Amour spots.»

Avez-vous d'autres projets de «Surf Ranch», la vague artificielle que vous avez imaginé en Californie?

«Oui, je suis sur un autre projet en Australie. On commence à construire cette année mais je préfère en parler une fois que cela se sera concrétisé. La technologie actuelle est assez chère car il faut un grand bassin et une énorme empreinte de béton. Le monde du surf est culturellement riche mais pas financièrement. On doit s'adapter à l'économie pour qu'elle soit accessible à tout le monde.»

Do you have any other Surf Ranch projects, the artificial wave you created in California?

«Yes, I have! I'm on another project in Australia. We are starting to work on it this year but I prefer to talk about it once it has materialized. The current technology is quite expensive because you need a large pool and a huge concrete borrow. The world of surfing is culturally rich but not financially. We have to adapt our technology so that it is accessible to everyone.»

Allez-vous ouvrir une boutique Outerknown avec une sélection de vêtements durables dans la région?

«Nous ne sommes pas encore sûrs d'ouvrir en France, nous venons d'ouvrir une boutique en Californie. En revanche, tous les produits sont sur le eshop. Avec mes associés, nous avons imaginé cette marque de vêtements éco-responsables dans le style *surfwear* avec le hashtag #thisisacleanslate car j'ai eu une énorme prise de conscience et ce business est un challenge dont je suis fier. Tout au long de la chaîne d'approvisionnement des produits, en partenariat avec Fair Labor Association et Bluesign, nous assurons de bonnes conditions de travail et des matières premières sans produits chimiques dangereux pour la santé tout en veillant à l'impact de production sur la qualité de l'air et de l'eau. Enfin, avec Econyl, nous recyclons les déchets en nylon comme des filets de pêche abandonnés pour en faire des maillots et des vestes.»

Will you open an Outerknown shop with a selection of sustainable clothing in France?

«We are not yet sure to open in France, we have just opened lately a shop in California. On the other hand, all the products are available on the eshop. Together with my associates, we imagined this eco-responsible clothing brand in the surfwear style with the hashtag #thisisacleanslate because I care about awareness and this business is a real challenge I am proud of. Throughout the product supply chain, in partnership with the Fair Labor Association and Bluesign, we ensure good working conditions and raw materials without hazardous chemicals for health while ensuring the low production impact on air and water quality. Finally, with Econyl, we are recycling nylon waste like abandoned fishing nets into jerseys and jackets.»

Eshop : www.outerknown.com

Dans les coulisses de LA FABRIQUE GONZALEZ

Dans une petite rue d'Anglet, au rez-de-chaussée d'une maison typique, se situe un atelier à l'ancienne où les joueurs de pelote basque viennent faire réaliser leurs chisteras sur-mesure. Ici, de génération en génération, les hommes de la famille façonnent à la main ce panier d'osier ultra-technique.

Down a small street in Anglet, on the ground floor of a traditional house is an old-fashioned workshop where players of Basque Pelota come to purchase their own made-to-measure chisteras. From generation to generation, the men of this family have been making these ultra-technical handmade wicker gloves.



Une histoire familiale

En 1887, Eustakio Gonzalez ouvre les portes du premier atelier à son nom. Il lance l'activité dans le Petit Bayonne, rue Bourgneuf, puis transmet son métier à ses trois fils qui eux-mêmes apprendront plus tard les ficelles du métier à leur descendance. De génération en génération, l'histoire se poursuit jusqu'à aujourd'hui, à la seule différence que l'atelier se situe désormais au 6, allée des Liserons à Anglet.

In 1887, Eustakio Gonzalez opened the doors of the very first workshop bearing his family name. He started his business in Petit Bayonne, on Rue Bourgneuf, then passed his expertise on to his three sons, who would also go on to teach this trade to their own children. From generation to generation, the business was passed on, right up to today, except that now the workshop is located at 6 allée des Liserons in Anglet.



Un savoir-faire ancestral

Pour réaliser un chistera, les qualités de trois métiers complets sont nécessaires: celui d'ébéniste pour la préparation du bois et le courbage. Ce dernier est coupé, tordu et séché pour ensuite être monté et devenir le squelette du chistera. Celui de vannier, partie indispensable qui nécessite de tisser l'osier. Et enfin celui de sellier pour l'adaptation du cuir et des finitions. En résumé, seul l'apprentissage sur le terrain permet de se former aux techniques et à la dextérité de ce métier de niche.

To make a chistera, you need to have the skills of three separate trades: those of a cabinet maker first of all to prepare the wood and shape it. Then it is cut, bent and dried to be assembled into the frame of the chistera. The skills of a basket maker are required to be able to weave the wicker. And finally, those of a saddler to be able to work the leather and carry out the finishing touches on the product. So, in fact to be able to carry out this highly specialised trade, it's necessary to learn these techniques on the job.



Les étapes de fabrication

Pour réaliser un chistera, il faut de la matière notamment des repousses de troncs de châtaigniers. Il faut environ 150 repousses de troncs par an. Ce bois est tordu, séché pendant trois mois et mis en forme. Pour monter la structure, une base de cerceaux accrochés par des fers tiennent les côtes et partent ensuite au tissage. Les lattes et les côtes forment le panier, son ossature. La seconde étape est celle de la vannerie. Un squelette est préparé avec des petits rabots qu'ils laissent tremper pendant 10 minutes, le temps que le bois se ramollisse un peu. Puis ils tissent entre 12 et 13h. Une fois le panier terminé, ils adaptent dessus un cuir qu'ils découpent à la taille de l'empreinte de mains des joueurs. Tous les modèles sont uniques. Comme la balle tape très fort dans le panier, l'atelier s'occupe aussi de réparer l'objet... comme pour le cordage d'une raquette de tennis.

To make a chistera, the first thing is to acquire the chestnut tree trunks needed. Around 150 trunks are needed per year. This chestnut-wood is bent, dried for a period of three months and then shaped. To build the frame, rings are formed for the base and attached together with iron which will also hold the weaved sections together. The slats and ribbing form the structure of the glove. The second stage is weaving. A frame is prepared using small planes which are left to soak for 10 minutes so the wood softens a little. Then they are woven for between 12 and 13 hours. Once the glove is finished, they cut a piece to leather to fit the size of the player's hands. Each one is completely unique. Because the ball hits the glove quite hard, the workshop also repairs them when necessary... just like for the strings of a tennis racket.

En reconnaissance de leurs travaux, la Fabrique Gonzalez a reçu le diplôme « Entreprise du Patrimoine Vivant ». Ce label EPV est très rare à obtenir, seul 1000 entreprises en France le détiennent. Comme son nom l'indique, il met en avant l'excellence de fabrication française.

Deux tailles et un sport très diversifié

Deux formats de chisteras existent: les Joko Garbi, petit chistera en français et les grandes Cesta Punta. Les deux sports sont bien différents mais le système de fabrication est le même. Si le joueur est devant, il aura le petit chistera, plus court et s'il joue derrière, il se servira du plus long. Ensuite, il y a 23 disciplines différentes entre les chisteras, les mains nues, les Palas... et il y a deux championnats: le Grand Chistera et le Petit Chistera. Il y a des postes attribués à ceux qui doivent finir les points et ceux qui sont derrière pour éjecter la balle un peu plus loin. Le chistera de l'arrière sera alors beaucoup plus grand pour pouvoir envoyer la pelote plus loin. Le chistera de devant sera plus petit, plus court, pour trancher. Véritable atelier à l'ancienne, découvrir ce lieu, ses meubles, l'odeur du bois et ces hommes qui l'animent, se taquinent et rient ensemble autour d'un même projet est tout simplement beau à voir.

There are two sizes of chistera: the joko garbi, meaning petit chistera in French and the bigger cesta punta. The two sports are very different, but the manufacturing process remains the same. If the player is at the front, he will have the petit chistera, for shorter play, and if he is at the back, he will be playing longer distances. Then, there are 23 different disciplines within the chisteras, with bare hands, with a Pala, etc. and there are two championships: the grand chistera and the petit chistera. Positions are given to those whose task is to mark points and those who are at the back to move the ball further away. The chistera for the back will therefore be much bigger to be able to send the pelote further away. The chistera at the front will be smaller and shorter, for slicing techniques. Come and see for yourself this old-fashioned workshop, with traditional furniture, woody scents and the men who work there, in a friendly and joyful atmosphere, working on the same beautiful creations.



Tom Berton, joueur de Pelote basque professionnel: « Je m'entraîne plusieurs fois par semaine et la balle tape fort dans le gant, ça fait un gros choc donc je passe régulièrement chez les Gonzalez dès que j'ai une paille, un osier de cassé... Ils le font avec sympathie et dans la rapidité ».

LA CRÈME DE LA CRÈME DES CRÉATEURS

Deux fois par an, le salon Quartier Moderne met en lumière des artisans, des artistes et des marques locales *made in Sud-Ouest*. En plus de rencontrer la jeune scène créative de la région, vous pourrez y faire vos emplettes et dénicher des petites perles rares à ramener dans vos valises!

Twice a year, the Quartier Moderne fair is held at the Espace de l'Océan, where craftspeople, artists and local brands «made in Sud-Ouest» come to showcase their creations. Besides meeting the budding creative talent of the region, you can also do some shopping and find some rare bargains to take back home in your suitcase!

Du bouquet de fleurs séchées Césarine à la pâtisserie raffinée Hungry Belly, des posters illustrés Viktoria à la miniplanche de surf Toyboard, des lunettes de soleil Socool aux objets de décoration Zuri, de l'atelier de tresses Dream Hair Jaguar Shoes aux marques de cosmétiques naturelles Oskol... longue est la liste ultra-glamour et désirable des créateurs de ce salon. À chaque saison, des petits nouveaux viennent se greffer, sélectionnés avec soin par les deux fondatrices Anne et Marie-Barbara. Pour les choisir, plusieurs critères sont pris en compte : origine et qualité des matières premières utilisées, méthodes et lieux de production, circuits de distribution... Très sensibles à l'impact négatif du secteur de l'habillement sur l'environnement, elles étudient avec minutie chaque dossier, privilégiant des marques engagées dans une démarche créative responsable. À savoir : de nombreux ateliers et *workshops* pour petits et grands sont organisés sur place (sur inscription) et des espaces restauration sont installés à l'intérieur et à l'extérieur de l'Espace de l'Océan. Seul danger : repartir les mains vides !

From the Lady Brindille bouquet of dried flowers, to the Hungry Belly fancy pastries, Viktoria illustrated posters, Toyboard mini surfboards, Socool sunglasses, Zuri decorative items, Dream Hair Jaguar Shoes braiding workshop, or Oskol natural cosmetics... the list of glamorous and sought-after creators at this fair is long. Every season, there are some new additions, carefully selected by the two founders Anne and Marie-Barbara. When choosing them, different criteria is taken into account: the origin and quality of the raw materials used, the production methods and location, chain of distribution... They are aware of the negative impact the clothing industry has on the environment, and so they study each application very carefully and give priority to brands that show a responsible creative approach. Good to know: A number of workshops are organised for people of all ages (you need to sign up) and there are places to eat both inside and outside the Espace de l'Océan. The only danger is leaving empty-handed!

Du 8 au 10 mai et du 6 au 8 décembre 2020
Plus d'informations sur www.quartiermoderne.com



L'ESPACE DE L'OcéAN

Salle de réception avec vue, elle est disponible à la location pour des particuliers et des professionnels.

Idéalement situé dans l'un des plus beaux quartiers d'Anglet, la Chambre d'Amour, l'Espace de l'Océan est un lieu privilégié pour l'organisation de tous vos événements : mariages, dîners de gala, salons, événements, séminaires et autres réceptions.

Cette salle est gérée par Anglet Tourisme
Informations et réservations au 05.59.03.77.01
www.espacedelocean-anglet.com



Zoom sur DEUX ARTISTES

Jeune et créative, une bonne partie de la scène artistique de la ville s'inspire du surf et de l'océan. Pour ce premier numéro, nous avons choisi de vous présenter deux artisans : Pierre Pommiers, shaper et PDG de la Marque Notox et Fabien Cayéré, photographe plasticien et sculpteur.

The artistic scene of the town is young and creative, and the majority take their inspiration from surfing and the ocean. For this first issue, we've decided to present two local craftsmen to you: Pierre Pommiers, shaper and CEO of the brand Notox, and Fabien Cayéré, artist-photographer and sculptor.



Notox et ses planches éco-responsables made in France

En quelques années, Notox est devenue la marque référente des planches de surf et de skate. Créée en 2006 par trois passionnés de surf et amoureux de la nature, leur objectif était clair depuis le premier jour : concevoir des planches *clean* pour l'environnement, réalisées à la main et pour tous les niveaux. En 2014, ils lancent une campagne de *crowd-funding* pour développer des *boards* en fibre de lin, idéal en terme de légèreté, de performance et de solidité. C'est une réussite. Ils ritèrent avec leur gamme Korko, encore un succès. Côté conception, leur design est épuré et la couleur de leurs planches beige et marron. Dernièrement, l'équipe s'est penchée sur une nouvelle matière : le liège, un anti-dérapant naturel surprenant et une matière très résistante aux chocs du quotidien. Vous l'aurez peut-être compris : plus besoin de wax ! Qui dit innovation, dit récompense, ces artisans du surf ont été élus « meilleurs fabricants officiels de l'écoboard et du shape Californien ».

To make a chistera, you need material including regrowth of chestnut trunk. About 150 trunk regrowths are needed per year. This wood is twisted, dried for three months and shaped. To mount the structure, a base of hoops hung by irons hold the ribs and then go to weaving. The slats and the ribs form the basket, its framework. The second stage is that of basketry. A skeleton is prepared with small planes which they leave to soak for 10 minutes, while the wood softens a little. Then they weave between 12 and 1 p.m. Once the basket is finished, they adapt a piece of leather over it, which they cut to the size of the players' handprints. All models are unique. As the ball hits the basket very hard, the workshop also repairs the object... like the string of a tennis racket.

Plus d'informations sur www.notox.fr



Fabien Cayéré et ses sculptures en bronze

Son travail de sculpture débute avec les fondeurs du village artisanal de la ville de Ouagadougou au Burkina Faso. Son attirance pour les arts du feu se renforce là-bas où il imagine de nouvelles figurines. En 2004, il expose sa première série de statuettes d'un style ethnique et cubiste à la villa Beatrix Enea à Anglet. Il collabore ensuite avec la ville sur le projet de l'Anglet Surf Avenue avec ses plaques bronze en forme de surf. Depuis une quinzaine d'années, il imagine des silhouettes de surfeurs en bronze : « j'aime chercher des postures et des attitudes différentes. Parfois, elles servent de trophées comme au Roxy jam de Biarritz durant quatre années consécutives, parfois elles sont exposées dans des halls d'entrée d'hôtels comme au Mauna Kea à Hawaï ou encore chez le surfeur légendaire Greg Noll dans le nord de la Californie ». Depuis plus de dix ans, cet artiste anglo expose sur des salons en France, à l'étranger (Amsterdam, Japon, Barcelone...) et localement avec des collectifs d'artistes.

To make a chistera, you need material including regrowth of chestnut trunk. About 150 trunk regrowths are needed per year. This wood is twisted, dried for three months and shaped. To mount the structure, a base of hoops hung by irons hold the ribs and then go to weaving. The slats and the ribs form the basket, its framework. The second stage is that of basketry. A skeleton is prepared with small planes which they leave to soak for 10 minutes, while the wood softens a little. Then they weave between 12 and 1 p.m. Once the basket is finished, they adapt a piece of leather over it, which they cut to the size of the players' handprints. All models are unique. As the ball hits the basket very hard, the workshop also repairs the object... like the string of a tennis racket.

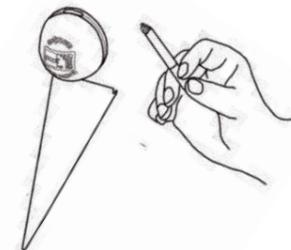
Plus d'informations sur www.cayere.wordpress.com

NATURE

EN VACANCES AUSSI J'AGIS POUR la planète!

Nos idées de gestes éco-responsables à appliquer facilement pendant votre séjour à Anglet.

Our recommendations for eco-friendly measures that you can easily adopt while you're staying in Anglet.



Stop aux mégôts

Demandez un cendrier réutilisable gratuit au début de votre séjour. Disponible à l'Office de Tourisme et aux postes de secours MNS. Aussi, vous trouverez de nombreux collecteurs de mégots dispatchés un peu partout dans la ville. Les jeter dans ces boîtes garantit 100% de leurs traitements par une seconde filière de recyclage.

Ask for a reusable ashtray free of charge at the beginning of your stay. Available at the tourist offices and first-aid posts. You will also find a number of cigarette butt disposal bins throughout the town. Disposing of them into these containers guarantees they will then be processed by a recycling facility.



Produits éco-friendly

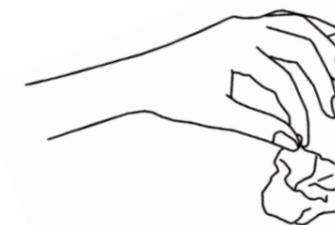
Privilégiez les produits respectueux de l'environnement comme la marque de solaires EQ Love, utilisés par nos sauveteurs côtiers. Rincez vous uniquement à l'eau douce sans savon dans les douches de plage!

Try to choose eco-friendly products such as the EQ Love sunscreen, used by our coastal lifeguards and rinse yourselves off using the freshwater of the beach showers, without using soap!



Dans quelle poubelle déposer ses déchets? Pour ne pas se tromper de conteneur, les localiser sur une carte, connaître les actualités, nous conseillons l'application mobile « Guide du tri ». Ultra simple et très pratique, elle a l'avantage, par exemple, de séparer les conseils de recyclage en fonction des différentes matières d'un même déchet.

Which bin does this go in? We recommend you download the mobile application « Guide du tri », for information on what to put in which bins, where to find them and all the latest news. This application is very simple and practical.



Tous responsables

Ayez le bon réflexe et ramassez les déchets sauvages se trouvant sur votre passage que ce soit à la plage ou en forêt!

Adopt the right attitude and collect waste as and when you see it, whether you're at the beach or in the forest!



Objectif 0 plastique

Préférez des gobelets, de la vaisselle réutilisable, des contenants écologiques, du recyclé, des gourdes plutôt que des bouteilles en plastique... Ainsi, vous suivrez le Plan Biodiversité qui vise zéro plastique rejeté dans l'eau de l'océan d'ici 2025. N'est-ce pas un bel objectif?

Choose reusable cups and dishes, eco-friendly containers, recycled products, reusable water bottles instead of plastic bottles...



Mobilité

Réduisez l'empreinte carbone en privilégiant des modes de déplacement doux. Éviter la voiture est une option vertueuse pour l'environnement et vous ferez des économies! À pied, à vélo, en transport en commun (navette gratuite des plages, de Quintaou, le festibus, trambus, bus...)

Reduce your carbon footprint by choosing more responsible modes of transport. Leaving the car at home is the best option for the environment and will help you save money! On foot, by bicycle or on public transport (free shuttle service to the beaches, quintaou, the festibus, trambus, bus...)

“ Le Parc écologique Izadia est un bonheur d'ornithologue ou de simple naturaliste en herbe. Pouvoir y observer les oiseaux marins, d'eau saumâtre et douce, les anatidés, les petits échassiers, les grands palmipèdes, les rallidés... dans des telles conditions, est un vrai cadeau. ”

Léon Mazzella

RUN BABY RUN!

Vous cherchez où courir à Anglet ? Découvrez nos circuits testés et approuvés par deux coureurs de notre team ! Novice ou expert, par ici les bons plans...

Are you looking for somewhere to run in Anglet? Come and discover our itineraries, tried and tested by two runners from our team! Whether you are a beginner or expert, come and browse our recommendations...

François

Webmaster addict à l'endorphine

« La ville d'Anglet a une configuration idéale pour pratiquer le *running* ! Entre les bords de l'Adour, les plages et les forêts, on peut vraiment faire des sorties très sympas. Côté océan, je vous conseille de tester la promenade Victor Mendiboure depuis la Barre jusqu'à la Chambre d'Amour. Cet aller-retour de deux fois 4,5 km est plat, en bord de plage et il est impossible de se perdre. Quand on se dirige vers le sud, on peut voir le phare avec toute la chaîne des montagnes qui se jettent dans l'océan. Au lever ou au coucher du soleil, c'est superbe. Plusieurs autres avantages : pas la peine de trimballer une gourde, sur tout le chemin il y a des petits cabanons ou des fontaines à eau pour se désaltérer. On peut faire un plouf dans l'océan pour se détendre à la fin de son run, l'eau de mer vivifie. En soirée, cette balade reste éclairée et il y a du monde donc c'est assez motivant. Si on veut raccourcir la distance, on peut très bien se garer à côté d'une des plages plus centrales et gratuitement. Autre bon plan : la piste cyclable de la Chambre d'Amour jusqu'à Bayonne pour les plus motivés ! Super à vélo, beaucoup de gens l'utilisent aussi pour courir. Lorsque vous arrivez à La Barre, une nouvelle piste cyclable permet de prolonger le plaisir, vous pouvez faire un petit décrochage par la forêt du Lazaret qui est un peu plus pentue, c'est très bien indiqué, il y a un point d'eau, et au sommet il y a un point de vue sur l'Adour et Bayonne. On voit les flèches de la Cathédrale et les Pyrénées. Même si on passe par une partie un peu industrielle, ça vaut le coup car la route est éclairée et c'est tout plat. »

« *The town of Anglet is perfect for running! There are some great places to run, along the banks of the Adour, beaches and forests. Near the ocean, I recommend trying out the Victor Mendiboure coastal path, from La Barre to the Chambre d'Amour. It's 4.5km one-way, flat and you just have to follow the beach so it's impossible to get lost. If you head south, you can see the lighthouse and the mountains that plummet into the ocean. It's fantastic to come here for sunrise or sunset. Another advantage is that you don't need to carry a water bottle with you because there are small cabins with water fountains dotted along the path. You can also go for a dip in the ocean to relax when you've finished your run, the sea water is invigorating. In the evening, this path is lit up and there are always other people here so it's motivating. If you want to run a shorter distance, you can choose to park for free alongside one of the more central beaches. Another good idea: the cycle path from Chambre d'Amour to Bayonne for the more motivated among you! This is great for cycling, but some people use it for running too. When you arrive in La Barre, there's a new cycle path that allows you to go even further, you can make a detour through Lazaret Forest with some hilly sections, it's well-signposted, there's a supply of drinking water there and from the top, you have a superb view over the Adour river and Bayonne. You can see the steeple of the Cathedral and the peaks of the Pyrenees. Even if a part of this path goes through an industrial area, it's worth it because the road is lit up and it's flat. »*

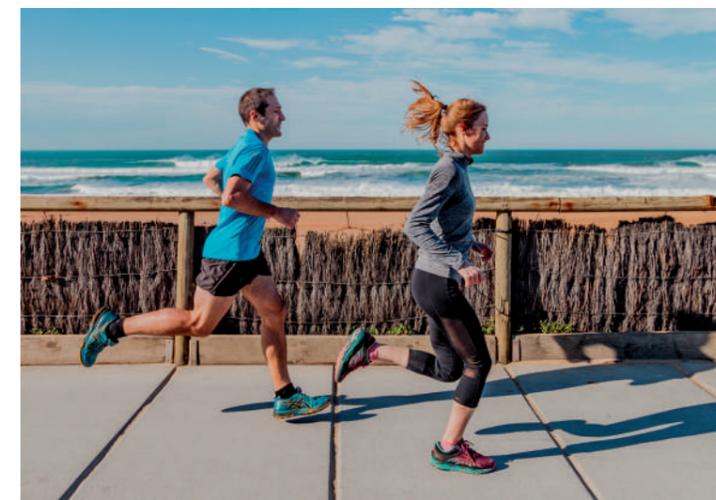
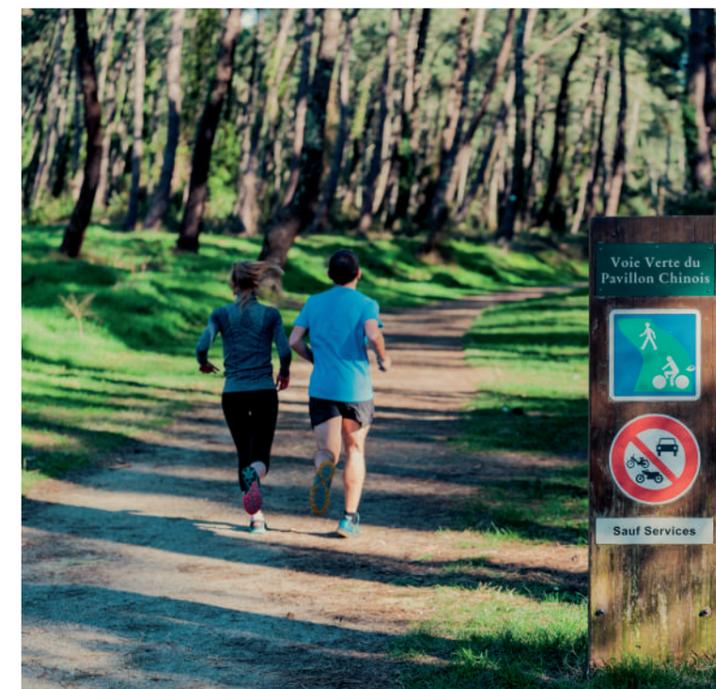


Mylène

Conseillère addictive aux sports loisirs

« Si vous êtes un coureur régulier, je recommande de varier un peu les plaisirs... l'option forêt de Chiberta est top. Il y a plusieurs entrées, plusieurs parkings. Je recommande vivement de repérer le nom du quartier où vous vous êtes garés sur les panneaux avant de foncer tête baissée. À l'intérieur, il y a trois voies vertes principales (A, B et C) aux revêtements assez damnés, larges donc accessibles en poussette ou à vélo. Vous verrez également pleins d'autres sentiers tracés aux revêtements sables qui partent sur les côtés. La contrainte est qu'ils ne sont pas fléchés, il faut s'aventurer un peu mais c'est assez sympa quand même parce qu'on est vraiment dans la nature, on court au milieu des fougères, il y a du relief, c'est plus « joueur », plus ludique. C'est un parcours un peu plus *trail* et c'est du sable donc plus souple pour les articulations.... Toute cette partie se situe vers Blancpignon, Autre information à savoir: pour ceux qui veulent coupler avec du renforcement musculaire, deux parcours santé sont à disposition avec des agrès, une table pour faire des abdos, une barre de traction... Pour les repérer, sur les arbres, il y a un écureuil avec une flèche. »

« *If you are an avid runner, I recommend a more varied itinerary... the one through Chiberta Forest is great. There are several entrances, and a number of car parks. I strongly recommend taking note of where you are parked before you set off. In the forest, there are three main green paths (A, B and C) which have, for the most part, been well-prepared, and are wide enough for pushchairs or bicycles. You'll also see a number of other paths covered in sand, which veer off to the left and right. The disadvantage with these paths is that they are not marked so you're really going off the beaten track, but it's nice because you are in the great outdoors, running through the ferns with some uphill climbs, it's good fun. It's a kind of trail running path and it's on sand which is much more gentle on your joints... This section leads to Blancpignon, for those who want to work on their muscles at the same time, there are also two fitness trails with fitness apparatus, sit ups bench, pull-up bars and much more. To find them, look on the trees for the squirrel with an arrow. »*



LE PETIT PLUS !

Pour les confirmés, le stade Jean Moulin est ouvert à tous en dehors des heures d'entraînement du club. Une piste d'athlétisme de 200 mètres permet de s'entraîner au fractionné. Idéal pour les séances de pistes.

LE « PLOGGING » OU COMMENT NETTOYER EN COURANT ?

Combinaison de *Plocka* app (ramasser en suédois) et de jogging, le *plogging* incite à partir avec des gants en caoutchouc et un sac-poubelle pour ramasser pendant sa course les déchets trouvés sur son chemin. En plus des squats et des changements de rythme, on s'entraîne pour contribuer à la propreté de la planète !

Plus d'informations sur le Facebook Run Eco Team

➔ **LE BON TUYAU**
Carte du Pignada disponible à l'Office de Tourisme

Rendez-vous sur le blog
#iLoveAnglet pour trouver
des idées de circuits avec les
coordonnées GPS.
www.blog.anglet-tourisme.com

ET ÉGALEMENT :
retrouvez toutes les courses
d'Anglet dans la rubrique
AGENDA de notre site internet.
www.anglet-tourisme.com

LES BALADES DES GENS HEUREUX

Vous aimez la nature et la marche? De nombreux sentiers d'Anglet sillonnent le bord de l'océan ou permettent de parcourir nos forêts de pins. Du matin au soir, ils dévoilent des paysages à couper le souffle. Voici quelques propositions...

Do you like walking in the great outdoors? There are a number of footpaths winding through the pine forests or along the coastlines of Anglet. All day long, there are some breath-taking views to enjoy along these paths. Here are some suggestions...

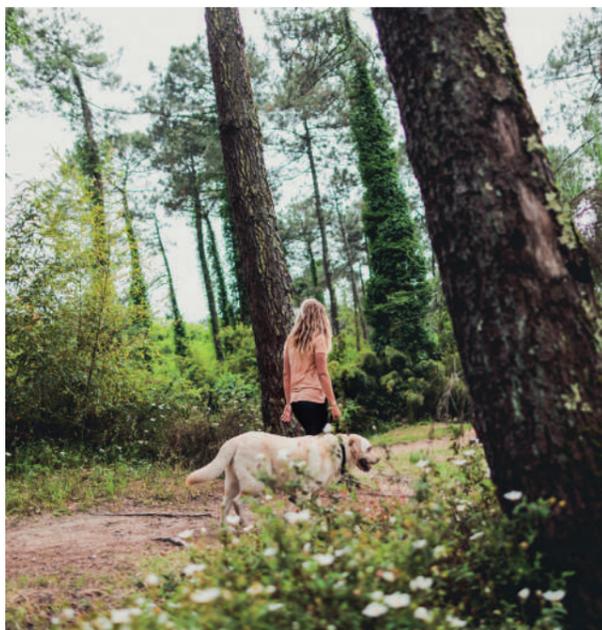
Se fondre dans nos forêts de pins

1/ La Forêt du Pignada occupe une surface de 220 hectares boisés au cœur du quartier de Chiberta. Pins maritimes et chênes lièges, elle doit ses origines à L'Empereur Napoléon III qui a financé sa plantation au 19^{ème} siècle. Un peu plus loin, la Forêt du Lazaret occupe 10 hectares le long des rives de l'Adour. Les deux offrent de belles promenades. Un véritable moment de plaisir en pleine nature et entre ombre et soleil.

The Pignada Forest covers a wooded area of 220 hectares at the heart of the Chiberta district. This forest of maritime pines and cork oaks dates back to Emperor Napoleon III who funded the planting of the forest in the 19th century. A little further is Lazaret Forest which covers 10 hectares along the banks of the Adour. Both of them are great places for walking. Some quality time in the great outdoors along a footpath dappled in shade.

2/ Pour les plus sportifs, la forêt du Pignada est équipée d'un parcours santé de 2 583 m. Le tapis naturel de sable et d'aiguilles de pins forme une piste souple qui augmente le confort de la course. Vous trouverez sur place 11 plateformes équipées d'agrès pour les étirements, le renforcement musculaire, le slalom, la foulée bondissante sans oublier les parcours d'obstacles avec anneaux, barres parallèles ou encore échelles. Un cheminement réservé aux personnes à mobilité réduite ou aux personnes âgées est également proposé.

For the more sporty among you, Pignada Forest has a 2,583m-long fitness trail. The sand and pine needles underfoot make it a soft and comfortable path to run on. Along the way, you'll find 11 platforms with various fitness apparatus for stretching, muscle building, slalom, springing steps, not-to-mention the obstacle course with rings, parallel bars and a ladder. There is also a path reserved for people with reduced mobility or for the elderly.



Hummer l'air de l'océan

1/ L'incontournable promenade littorale, longue de 4,5 km, borde nos 11 plages avec une vue imprenable sur l'océan. Entre La Barre et la Chambre d'Amour, ce circuit sécurisé est pratiquement plat du début à la fin et côtoie également des espaces verts protégés, le golf de Chiberta ou encore le complexe de thalassothérapie avec, au bout, une vue superbe sur la chaîne des Pyrénées. Très agréable pour toute la famille.

The 4.5km coastal walk is an absolute must. It runs alongside 11 beaches with a breath-taking view of the ocean. This safe footpath runs between La Barre and Chambre d'Amour and is pretty much flat from start to finish. You will pass by some protected green areas, the Chiberta Golf Course and the Thalassotherapy complex, with a superb view of the Pyrenees waiting for you at the end. It's enjoyable for the whole family.

2/ Autre lieu emblématique d'Anglet: la promenade des falaises. Elle offre une vue en hauteur des plages du sud et surplombe l'emblématique bâtiment du BELAMBRA en forme de paquebot. Encadrée de végétaux, et un peu plus loin, vous passerez également devant la grotte de la Chambre d'Amour. Pour votre confort, plusieurs fontaines d'eau sont à votre disposition pour se rafraîchir.

Another iconic place of Anglet is the walk along the cliffs. You'll have a superb view onto the beaches of the south coast and the path is also overlooking the iconic BELAMBRA building, in the shape of a cruise liner. A little further on and surrounded by vegetation, you'll pass by the Chambre d'Amour cave. For your comfort, there are several refreshing water fountains available along the way.



Devise de la ville d'Anglet
"MA E PIGNADA PER M'AIDA"
La mer et la forêt de pins
pour m'aider

Tous en selle!

Testé et approuvé par l'équipe d'Anglet Tourisme, les Roues de Lilou propose un circuit guidé de trois heures à vélo électrique avec des passages sur Anglet, Bayonne et Biarritz. Pourquoi on aime?

Tested and approved by the Anglet Tourisme team, Les Roues de Lilou offers a three-hour electric bike tour through Anglet, Bayonne and Biarritz. Why do we like it?



On découvre trois villes en trois heures

Ce parcours est idéal pour « sentir » l'atmosphère de ces villes qui se touchent et se complètent: Anglet la nature et sportive, Biarritz la chic et Bayonne la citadine. Sur ce circuit, il est très agréable de rouler car les pistes cyclables sont sécurisées et très souvent hors des routes de voiture. Elles traversent aussi des chemins vallonnés dans les forêts du Pignada et du Lazaret, entre pins maritimes et nature verdoyante. Ensuite elles longent les belles plages d'Anglet jusqu'aux Sables d'Or puis continuent vers le Phare de Biarritz, la Grande Plage, la Côte des Basques et se terminent par le Rocher de la Vierge avant de retourner à la case départ.

This course is ideal to « feel » the atmosphere of these cities that touch and complement each other: The sporting and natural city of Anglet, the chic of Biarritz and the historical city of Bayonne. On this very pleasant and secured bike tour, you can ride free of stress on bike paths out of road. It also crosses hilly paths in the forests of Pignada and Lazaret, between maritime pines and green nature. Then it goes along the beautiful beaches of Anglet until the Sables d'Or Beach then continues towards the Lighthouse of Biarritz, the Grande Plage and Côte des Basques spots and ends with the Rocher de la Vierge before returning to the starting point.



On pédale facilement

Véritable alternative au vélo classique, le vélo électrique permet de se déplacer sans difficultés et réaliser des distances plus grandes. La preuve en est: ce circuit de 26 km se réalise en deux-trois heures, stops compris. Autres points très positifs: les montées passent vraiment toutes seules et sans efforts notamment pour les genoux. Et on ne vous cache pas notre enthousiasme sur le look coloré des vélos dans le style *beach cruiser* Californien. Mention spéciale pour les selles ultra confort!



A true alternative to the classic bike, the electric bike allows you to travel without difficulty and achieve greater distances than with a classic bike. This 26 km circuit is realized in two-three hours including stops. Other very positive points: the climbs really pass by the selves and without effort especially for the knees. And we love the colorful look of these California beach cruiser bicycles. Special mention for comfort saddles!

PLUS D'INFORMATIONS SUR
WWW.LESROUESDELILIOUS.COM
OU PAR TÉL. 05.59.55.34.51

On apprend!

Attentif et souvent drôle, le guide s'arrête pour expliquer des anecdotes, des histoires et pour profiter des paysages. Ainsi, à la fin du parcours, vous pourrez aisément différencier l'architecture des trois villes, apprendre sur l'histoire du chocolat, du jambon de Bayonne ou encore des fortifications romaines...

Attentive and often funny, the guide stops to explain anecdotes, stories and to enjoy the landscapes. So, at the end of the course, you can easily differentiate the architecture and the history of the three cities.

Pour tous les âges

Il n'y a pas d'âge maximum pour cette activité du moment que l'on sait rouler... Vous avez un bébé d'un an? Pas de soucis aussi, les Roues de Lilou équipe votre vélo d'un siège bébé ou d'une petite carriole. À vos pédales!

There is no maximum age for this activity as long as you know how to ride a bike... You have a one-year-old baby? No worries too, the Roues de Lilou's team will settle a baby seat or a small cart to your bike. To your pedals!



À la rencontre DE LA FAUNE ET LA FLORE LOCALES



Le héron cendré, *Ardea cinirea*, est un hôte permanent du parc. Il s'y repose toute l'année ou chasse le long des deux lacs d'Izadia. Haut de 1m et d'une envergure d'au moins 1m60, il est cependant capable de passer inaperçu au milieu des tamaris. Observez attentivement les berges...

The grey heron, Ardea cinirea is a permanent resident of the park. It rests here all year round, or goes hunting on the two lakes of Izadia. This bird is 1m tall and has a wingspan of 1m60 but is also capable of passing through the tamarisk unnoticed. Watch the shores carefully...



Grâce à la présence d'eau douce dans la partie sud du parc, attendez vous à surprendre de nombreuses espèces d'Odonates qui regroupent les Libellules et les Agrions dont le *Erythromma lindenii*. Il faut attendre mai pour être témoin des premières grosses éclosions. On les verra alors en chasse et plus tard en reproduction rasant la surface de l'eau ou en poste sur les joncs en bordure de lac.

The freshwater in the southern section of the park means that there are a number of surprising species of Odonates which include Dragonflies, such as the Erythromma lindenii. You'll have to wait until May to see the first swarms. Then you can witness their hunting practices and later on their reproduction phase skimming the surface of the water or waiting on the posts at the water's edge.



L'hélianthème à goutte, *tuberaria guttata* L., est une annuelle des terrains sableux. N'aimant pas le calcaire, on la trouve dans les sous-bois de la frange forestière. Sa floraison sur la pelouse rase des dunes grises est courte, quelques semaines en juin. Sa particularité ? La fleur se referme chaque jour en fin de matinée, pour ne se rouvrir que le lendemain à l'aube. Notez-le bien sur vos agendas...

The rock-rose, tuberaria guttata L., is an annual species found on sandy terrain. It is not fond of limestone and so it can be found in the undergrowth on the edge of the forest. It blooms for a short while, just a few weeks in June, amongst the short grass in the grey dunes. What's special about this flower? Every day, late morning, the flower closes back up, and only opens at dawn the next day. Make a note in your calendars...

NOUVEAUTÉ



ON A FLASHÉ SUR LE RENARD !

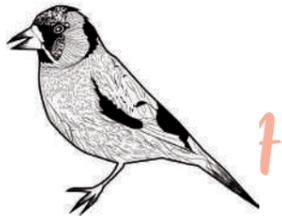
À partir du 1er avril 2020, le parc écologique Izadia propose des tablettes numériques pour permettre aux visiteurs de partir à la découverte de ses milieux et de ses espèces locales, même si elles ne sont pas visibles ce jour-là !

Ni zoo, ni jardin botanique, il s'agit en premier lieu de parcourir des écosystèmes préservés et classés Natura 2000 sur des sentiers balisés. Tout au long des chemins qui longent les deux lacs, des paysages de marais, de milieux arrière dunaires et de pinède. Vous aurez désormais la possibilité de flasher des codes avec votre tablette et de découvrir les stations spécifiques du parc et des animaux en réalité augmentée.

Notre petit choucou est le renard, très réaliste. Il se met en boule, baille, vous regarde de loin d'un air nonchalant, alors qu'il est quasi invisible dans la journée.

Pour aller plus loin, l'équipe a réalisé une série de photos et de vidéos très instructives, avec des explications naturalistes. On peut ainsi voir le lac Nord avec des vagues les jours de tempête ou encore le parc sous la neige.

Voir aussi dans le Miniguide Anglet le programme des expositions 2020 à la Maison du Parc.



Tout l'année, vous pourrez croiser au parc cet oiseau : le chardonneret élégant, *Carduelis carduelis*. Mais c'est surtout au printemps et à l'automne que les individus en migration viennent faire une halte à Izadia. Il faut le chercher sur la végétation de la dune ou dans les fourrés le long du sentier. Son chant est facilement reconnaissable.

All year round, you might catch a glimpse of this bird in the park: the European Goldfinch, Carduelis carduelis. But these migrating birds especially come to Izadia in the spring and autumn. You'll need to look carefully in the vegetation on the dunes or in the thickets alongside a footpath. Its call is very distinctive.



Le ciste à feuille de sauge, *Cistus salviifolius* L., est un sous-arbrisseau qui apprécie autant le sable de l'arrière-dune que la pinède. Son port changera en fonction du milieu. Il affectionne les terrains chauds et ensoleillés ainsi que les sols siliceux. Sa période de floraison à Izadia se situe entre fin avril et juin.

The sage-leaf rock-rose, Cistus salviifolius L., is a shrub which grows just as well in the sand on the dunes, as in the pine forest. Its growth depends on the habitat. It appreciates warm and sunny places, as well as siliceous soils. It is in bloom in Izadia between the end of April and June.



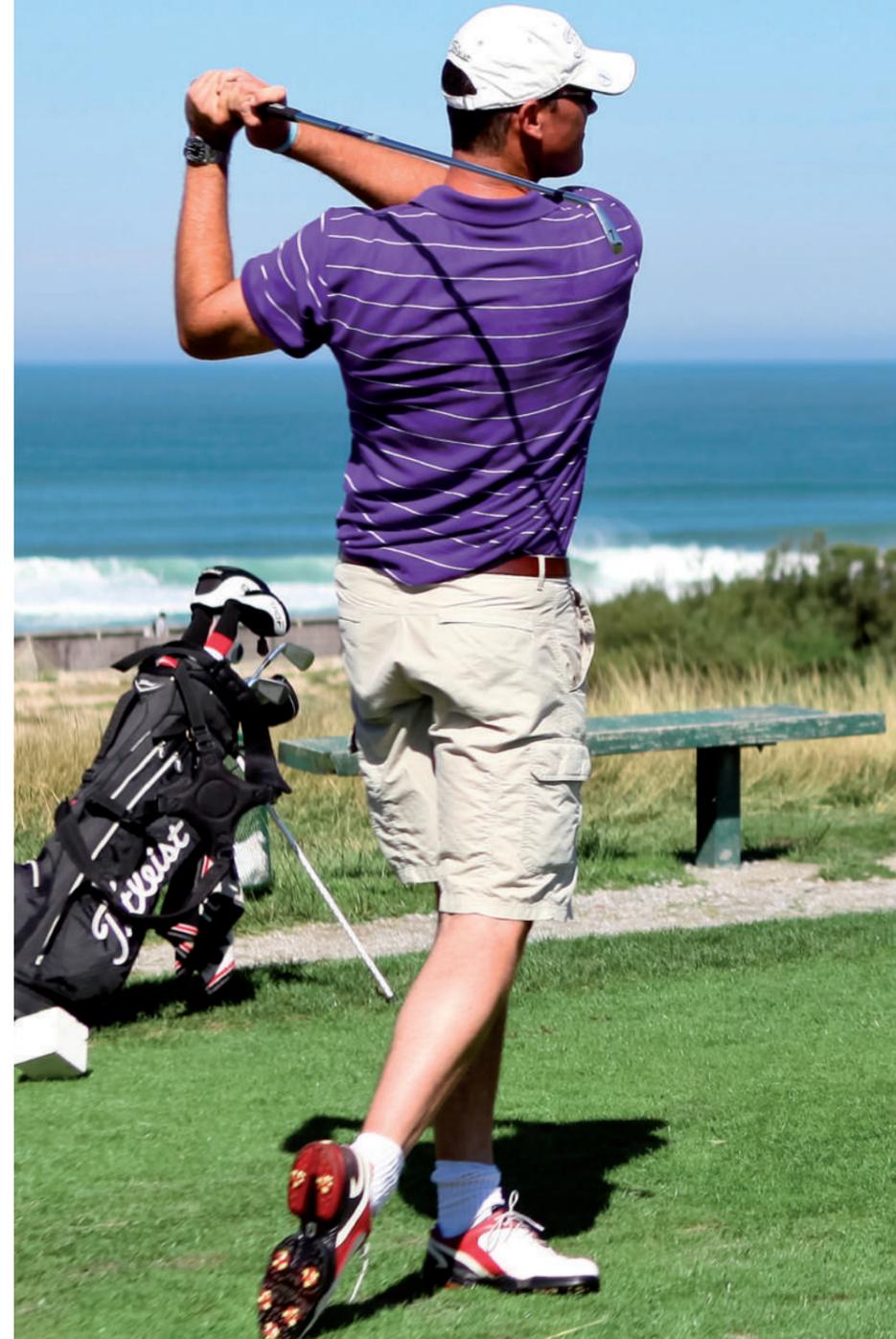
Il est commun d'observer des Vulcains, *Vanessa atlanta*, le long du sentier. Les adultes viennent ici profiter de la diversité des fleurs pour se nourrir de février à décembre. C'est une espèce migratrice qui utilise le littoral atlantique pour se déplacer entre l'Europe et le nord de l'Afrique.

It is not rare to see Vulcains, Vanessa atlanta, along the footpaths. The adults come here to take advantage of the diversity of flowers to feed on from February to December. This migrating species uses the Atlantic coast to fly between Europe and Northern Africa.

LE GOÛT DU sport EN PLEIN AIR

En vacances, le nec plus ultra est de bousculer sa routine sportive en testant d'autres activités *outdoor*. Notre sélection.

On holiday, there's nothing better than shaking up your sport's routine by trying out some new outdoor activities. Our selection.



Golf

Ce sport exige concentration et apporte une source de détente et de bien-être assez incomparable. Reconnu par les joueurs de golf du monde entier, les parcours du Golf de Chiberta sont très appréciés pour leurs terrains verts, leurs sols sablonneux et leurs vues imprenables sur l'océan. À Anglet, vous trouverez deux parcours : celui de Chiberta avec 18 trous et celui de l'Impératrice avec 9 trous. Le Golf organise toute l'année des initiations, des cours et des stages.

This sport requires concentration and is a rather unique source of relaxation and wellness. The Golf de Chiberta golf courses are well-known by golfers from all over the world, who enjoy the green courses, sandy areas and breath-taking views of the ocean. In Anglet there are two golf courses: Chiberta with 18 holes, and Impératrice with 9 holes. The Golf course organises introductory sessions, lessons and courses all year round.

Plus d'informations sur www.golfdechiberta.com

Beach rugby

Comme son nom l'indique, le *Beach rugby* est un sport qui se joue sur le sable. À partir du printemps, vous pourrez vous inscrire à l'un des tournois (féminin, masculin, mixte, junior...) du célèbre Anglet Beach Rugby Festival (voir plus bas). Moins « violent » que le rugby classique, on joue « à toucher », c'est-à-dire qu'il n'y a pas de placage. Ensuite, le principe reste le même : deux équipes de cinq personnes jouent l'une contre l'autre et tentent de marquer le plus d'essais en aplatissant le ballon dans l'en-but adverse. Né dans les îles du Pacifique sud, ce sport se popularise de plus en plus en France ! À noter sur l'agenda : les 24, 25 et 26 juillet se déroule l'Anglet Beach Rugby Festival, trois jours de tournois sportifs, d'initiations gratuites, un village éphémère en journée et le soir DJ set les pieds dans le sable. Ce moment est l'occasion de s'initier à la pratique du rugby et de partager des moments festifs.

As the name suggests, beach rugby is a sport that is played on the sand. From spring onwards, you can sign up for one of the tournaments (men's, women's, junior, etc) of the famous Anglet Beach Rugby Festival (see below). It's much less violent than traditional rugby because it's played like 'touch' rugby meaning there's no tackling. Otherwise, the rules are the same: two teams of 5 players play against each other and try to score tries by placing the ball in the opponent's dead ball area behind the goal. This sport first came to light in the islands of the South Pacific and it is becoming more and more popular every day in France! Some dates to remember: the Anglet Beach Rugby Festival takes place on the 24th, 25th and 26th July, with matches all day, parades and DJ sets in the evenings. This event is an opportunity for holidaymakers to try their hand at rugby and to experience a festive atmosphere...

Plus d'informations sur www.beachrugbyfestival.fr

Beach Camp

Après la sieste et la bronzette sur la plage, place à l'effort avec Go West Beach Camp, le nouveau club sportif pour adultes ! Ce n'est pas parce que c'est les vacances qu'il faut se laisser aller... et ce n'est certainement pas le *coach* qui vous dira le contraire. Situé sur les Espaces verts de la Madrague, ce complexe sportif tout en bois permet une multitude d'exercices et sculpte l'ensemble des muscles, même les plus petits cachés tout au fond... Très prisées à Venice Beach en Californie, ces séances en groupe invitent à sortir de sa zone de confort en allant chercher plus loin ses limites. Bien sûr, il n'est pas question de tomber dans l'extrême, chacun y va à son rythme et le prof adapte les exercices et la cadence en fonction du groupe. Que l'on soit un athlète acharné ou un sportif du dimanche, tout le monde est bienvenu pour transpirer !

After having a nap and sunbathing on the beach, it's time for a spot of exercise at the Go West Beach Camp, the new sports club for adults! Just because you're on holiday, doesn't mean you can't exercise... and the coach here isn't likely to disagree. This wooden sports complex is located in the Madrague green areas. There is a wide range of exercises available, to work on all the muscles of the body, even the ones you didn't even know you had... These group sessions are very popular in Venice Beach in California, they force you out of your comfort zone and stretch your limits. Of course, it's not a question of getting carried away, everyone goes at their own pace and the instructor will adapt the exercises and the pace to the group. Whether you're a hardcore athlete or not, everyone is welcome to come and sweat with us!

Plus d'informations à l'Office du Tourisme des Cinq-Cantons



Beach volley

Situés sur la plage des Sables d'Or, les huit terrains de *beach volley* sont ouverts toute l'année et en accès libre. Le club local, Anglet Beach Bask encadre des stages d'initiation ou de perfectionnement pour les jeunes, les adultes et les entreprises tout au long de l'année. Bon à savoir : deux temps forts sont organisés, le Copaya Beach Volley les 26 et 27 juin, tournois 3 contre 3 ouverts à tous et l'Open de Beach Volley, étape du championnat de France, les 7, 8 et 9 août en 2 contre 2.

The eight beach volleyball courts are located on the Plage des Sables d'Or beach, and are open all year round, with free access. The local club, Anglet Beach Bask, runs introductory or further training courses for young people, adults and companies, all year round. Useful information: Two events are organised: the Copaya Beach Volley on the 26th and 27th June, 3/3 tournament open to all and the Open de Beach Volley, French championships on the 7th, 8th and 9th August in 2/2.

Plus d'informations sur le Facebook Anglet Beach Bask

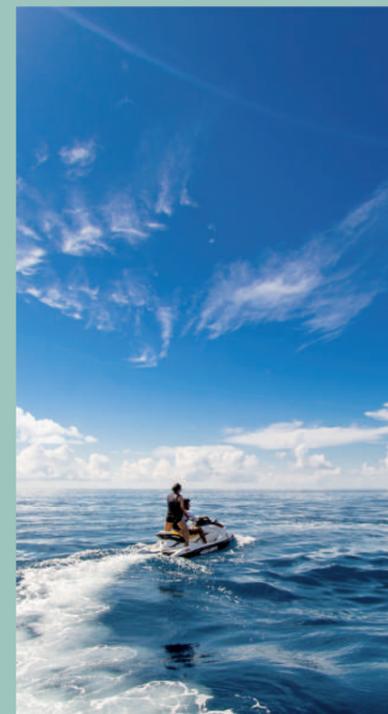


Équitation

Bon pour la santé ! L'équitation est un atout aussi pour le moral. La communication entre vous et le cheval vous permet enfin de lâcher votre téléphone... mais aussi de profiter pleinement d'une balade sous les pins. Alors allons-y gaiement ! À cinq minutes des plages et en bordure de la forêt du Pignada, le Club Hippique de la Côte Basque accueille depuis plus de 50 ans de nombreux petits et grands cavaliers. Que vous soyez débutants ou experts, partir en promenade est un réel plaisir et permet de décompresser instantanément. Des stages et des cours sont aussi donnés toute l'année.

A healthy sport! Horse-riding is also great for morale. The close communication with the horse or pony is an opportunity to finally leave your mobile telephone behind, get a deep breath of fresh air, unwind and just enjoy the great outdoors... so off you trot! Just 5 minutes away from the beaches and on the edge of the Pignada forest, the Club Hippique de la Côte Basque has been welcoming horse-riding enthusiasts through its doors for over 50 years. Whether you're a beginner or an expert, horse-riding through the forest is a real pleasure and a way to completely relax and unwind instantly. Courses and lessons are available all year round...

Plus d'informations sur www.clubhippiquecotebasque.wordpress.com



Jet Ski

Vous aimez les sports sensationnels ? À Anglet, près du port de plaisance du Brise-Lames, on craque pour Jet64-Sport et ses balades le long des rives de l'Adour ou le long du littoral basque. Pas besoin d'être titulaire du permis bateau, les moniteurs expliquent le fonctionnement des machines et vous enseignent le pilotage en toute sécurité. Découvrez également leurs deux autres activités le *flyboard* et la bouée tractée. On valide d'autant plus quand on sait que leur flotte allie respect des normes antipollution et antibruit les plus sévères. Les gilets et les combinaisons sont fournis.

Do you like extreme sports? In Anglet, near Brise-Lames harbour, we love Jet64Sport and the trips out on a jet ski on the Adour or out the Ocean along the coastline. You don't need a boating licence, the instructors will explain how the jet skis work and will show you how to ride them in complete safety. Even better when you know that their fleet of jet skis all respect even the most demanding anti-pollution and anti-noise standards. Lifejackets and wetsuits are provided.

Plus d'informations sur www.jetsport64.com



Tennis

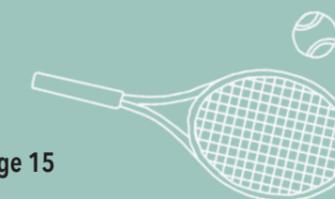
À cinq minutes des centres villes de Biarritz et d'Anglet dans le quartier calme de Chiberta, le Chiberta Tennis Country Club est doté de 9 courts de Terre battue, d'une vue sur le golf et le lac, d'un mur d'entraînement, d'un court de minitennis, et d'un club house, son bar et salon. L'école de tennis propose différentes formules toute l'année : de la location de courts à la carte de location valable 12 mois, des stages, des leçons et des cours collectifs.

The Chiberta Tennis Country Club is just 5 minutes away from the town centres of Biarritz and Anglet, in a quiet area. They have 9 clay and hard courts, a view of the golf course and lake, training walls, a mini tennis court and a modern club house with a bar, lounge and television. The tennis school offers various services all year round: rental of courts with a rental card that is valid for 12 months, courses, lessons and group lessons.

Plus d'informations sur www.tennis-anglet-chiberta.com



Retrouvez les activités en page 15 du Miniguide.



UNE (parenthèse) POUR SOI

Pratiquer le yoga devant l'océan, apprendre à décompresser grâce à la sophrologie, se laisser aller dans les mains d'expertes du massage... ces méthodes de remise en forme font autant de bien au corps qu'à l'esprit.

Do yoga in front of the ocean, learn to relax and unwind with sophrology, let the expert hands of a masseuse take care of you... these different methods will all do a lot of good for the mind and the body.

Pour découvrir un soin holistique

«O'SPA», l'Institut du Novotel quatre étoiles, se situe à l'orée des pins dans un cadre apaisant qui invite d'entrée de jeu au lâcher-prise. Pour se détendre profondément, le soin «Res-sourçant anti-stress» se déroule dans une cabine habitée par le parfum enivrant des Huiles Essentielles Decléor et bercée par des sons aux vibrations positives. Confortablement installé sur une table chauffée, le massage débute par un gommage aux sels de Péridot aux vertus défatigantes. La praticienne dépose ensuite une serviette chaude sur l'arrière du corps puis le masse au Beurre de Karité Péridot. Il est ensuite enveloppé dans une feuille de féculé énergisante auto-chauffante. Une douche relaxante est proposée avant de le réhydrater dans son ensemble avec un lait riche en ambre bleu pour assurer à la peau un effet velours. Bonheur!

«O'SPA», the institute at the four-star Novotel hotel, is located under the pine trees, in a calming setting, making you want to relax and unwind the second you arrive. For the ultimate relaxation, the «Anti-stress revitalising» treatment takes place in a cabin filled with the intoxicating scent of Decléor Essential Oils, and positive vibes. Lying comfortably on a heated massage table, the treatment begins with a scrub using Péridot salts, with anti-fatigue qualities. The masseuse will then place a hot towel on the back of your body and then massage the whole body with Péridot Shea Butter. The body is then wrapped in an energising and self-heating body wrap. A relaxing shower is offered before moisturising the whole body with body milk rich in blue amber, for soft, silky skin. Amazing!

Soin Ressourçant & Anti-stress en partenariat avec les minéraux Gemology, durée 1h45, 105 €
Réservation par téléphone au 05.59.58.50.05
Plus d'informations sur www.anglet-spa.com

Pour se reconnecter

Proposé au Spa de l'hôtel Chiberta quatre étoiles, l'objectif du soin Émeraude est de vous accompagner pour aider le corps à se détendre entièrement. Ce soin ultra-complet, réalisé avec des pierres volcaniques chaudes et des produits naturels aux effluves envoûtantes, débute avec un massage relaxant de la tête puis un modelage complet du corps avec des techniques manuelles sur-mesure en fonction de vos tensions. Positionnées sur des parties précises, les pierres chaudes agissent au niveau musculaire, soulagent les tendinites et reboostent la circulation sanguine. Vous avez un peu de temps devant vous? Un jacuzzi et un sauna sont à disposition et inclus dans le prix.

Offered at the Spa in the four-star Chiberta hotel, the goal of the Émeraude treatment is to help your body go into a state of complete and utter relaxation. This all-round treatment using hot volcanic stones and natural products with bewitching scents, begins with a relaxing head massage, then full body sculpting with manual, personalised techniques depending on where your tensions are. The hot stones are placed on specific areas of the body and act on the muscles, relieve any tendinitis and get your blood circulating. Have you got some free time? Use of a Jacuzzi and sauna is included in the price.

Réservation par téléphone au 05.59.58.48.48
Plus d'informations sur www.hotel-chiberta-biarritz.com



Pour se dépenser et se recentrer

Bonne nouvelle: les cours de Diane Hary, professeure de yoga émérite, reprennent sur la terrasse en bois de la Petite Chambre d'Amour cet été et toujours à prix doux! Cette année le programme des cours est complété par Atlanthal dès le mois de juin, et ce, jusqu'en septembre. Ces séances à la carte sont proposées matin et/ou soir dans une ambiance calme où l'on enchaîne différentes postures dont la salutation au soleil, quelques équilibres et inversions et une relaxation au son des vagues. Tous les niveaux sont les bienvenus. Petite nouveauté, la marque de produits cosmétiques éco-responsable EQ s'associe à ces sessions de yoga avec un rituel d'automassage et des soins sportifs pour encore plus bien-être!

Good news: lessons with the distinguished yoga teacher Diane Hary, are coming back to the wooden decking of the Petite Chambre d'Amour this summer, still at affordable prices! This year, Atlanthal is added to the programme of lessons, from June until September. These lessons are offered on an à la carte basis, morning and evening, in a calm atmosphere where you go through various postures including the sun salutation, some postures to work on balance and inversions, and then relax to the sound of waves to finish the session. All levels of ability are welcome. A little something new: the eco-responsible cosmetics brand EQ has partnered up with the yoga sessions for a self-massaging ritual, using their sports treatments for an added touch of wellness!

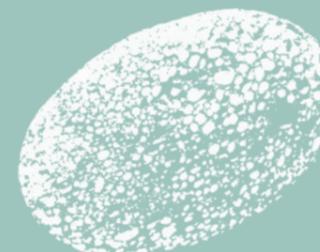
Inscriptions au comptoir de l'Office de Tourisme d'Anglet
Plus d'informations sur le Facebook Anglet Tourisme et sur www.anglet-tourisme.com

Pour se ressourcer

Avez-vous déjà pensé à la sophrologie pour vous aider à lâcher prise? Anglet Tourisme a souhaité compléter son offre bien-être en programmant quelques séances cet été. En groupe, Béatrice Laplanche apprend à mieux respirer et à libérer les tensions du corps via des exercices en pleine conscience et une méthodologie orale et guidée. Ainsi légèrement modifié, le mental se met entre la veille et le sommeil. En sortant, vous serez zen et prêt à mieux profiter des vacances. Praticienne en Shiatsu, réflexologie plantaire et thérapeute THI (technique de libération émotionnelle par le balayage oculaire), elle reçoit toute l'année dans son cabinet à Anglet.

Have you ever considered trying sophrology to help you let go? Anglet Tourisme wanted to complete their wellness offer by offering some summer sessions. In group sessions, Béatrice Laplanche teaches participants to breathe better and release the body's tension through fully focussed exercises and a spoken, guided methodology. The consciousness shifts slightly, and is left in a state somewhere between sleep and awake. When you leave, you'll be totally relaxed and ready to really get the most out of your holiday. Béatrice Laplanche is a Shiatsu and foot reflexology practitioner, and EPRTH (Emotional Physical and Rebalancing Therapy) therapist, she welcomes patients all year round in Anglet.

Inscriptions au comptoir de l'Office de Tourisme d'Anglet
Plus d'informations sur le Facebook Anglet Tourisme et sur www.anglet-tourisme.com



J'ai testé LA THALASSO ATLANTHAL!

Et quelle belle surprise! Très loin des soins à la chaîne, cette Thalasso & SPA respire la modernité, propose des formules ciblées uniques en France et développe un éventail de méthodes pointues pour décompresser et lâcher prise, expression qui prend ici tout son sens. Je vous raconte mon expérience.

And what a great surprise it was! This Thalasso & Spa is a modern place offering unique personalised treatments in France, far from what we are used to seeing in the chain establishments. They use a wide range of cutting-edge methods for the ultimate relaxing experience, to completely unwind. I'll tell you about my experience there.



Étape 1 Bain bouillonnant à l'eau de mer

Pour commencer mon parcours de soins, j'ai littéralement plongé mon corps dans une baignoire remplie d'eau de mer et chauffée à 34 degrés. Un peu sceptique au départ, il m'a fallu une petite minute de soin pour comprendre que cela n'avait rien à voir avec le jacuzzi. Premièrement, les sels minéraux de l'eau de mer et les oligo-éléments associés rechargent l'organisme à travers la peau et les voies respiratoires. Ensuite, l'action des bulles fait l'effet d'un micro massage drainant. Et enfin les jets pulsés, placés précisément sur des points clés du corps, appuient sur la plante des pieds. Une belle entrée en matière de 15 minutes.

To begin my experience, I was literally plunged into a bath full of saltwater, heated to 34 degrees. I was a bit sceptical at first and I needed a minute to understand that this was nothing like a traditional Jacuzzi. First, the mineral salts of the sea water and micronutrients recharge the whole body by penetrating the skin and by breathing them in. Then, the bubbles actually give you a draining massage. Finally, the pulse jet system targets key points on the body, including the soles of the feet. It was a great start to my experience, lasting 15 minutes.



Étape 2 Boue auto-chauffante

On le sait: le dos cumule beaucoup de tensions. Pour les atténuer, de nombreuses méthodes permettent un soulagement efficace et durable. Ce soin exclusif en France en fait parti: l'application de deux cataplasmes de boue de sédiments marins chauffants et thermostatiques! Préparés devant moi par une technicienne, elle me positionne deux patches sur le bas et le haut du dos. La première impression n'est pas très agréable car le principe actif est froid et chauffe au fur et à mesure par un phénomène d'oxydoréduction grâce au film aluminium. Tout au long du soin, on sent des petites bulles pétiller sur la peau. Au bout de 20 minutes, ce soin anti-inflammatoire, détoxifiant, décontractant et analgésique permet une nette réduction des douleurs.

Everyone knows that the tension we feel is often concentrated in our back. To relieve this, a number of methods are used for effective and long-lasting relief. I would absolutely recommend adding this exclusive treatment in France to your experience: the application of two marine Fango sheets and a heated and thermostatic base! A beauty technician prepared this treatment in front of me and put the two patches on my back, one at the bottom and one at the top. My first impression was that it felt a bit strange because the active ingredient is cold and heats progressively via redox thanks to the aluminium sheeting. Throughout the treatment, we can feel small bubbles on the surface of the skin. After 20 minutes, any pain is greatly reduced thanks to this anti-inflammatory, detoxifying, relaxing and analgesic treatment.



Étape 3 Lagon marin

Une partie en intérieur et une autre à ciel ouvert, le lagon d'eau de mer de 350 m² est chauffé à 33°. Entre deux soins et pendant 30 minutes, j'ai testé avec bonheur les différents modules proposés: jets puissants à différentes hauteurs pour masser les jambes et relancer la circulation, jacuzzi pour se délasser, col de cygne pour détendre le cou et les trapèzes puis j'ai terminé avec le parcours à contre-courant. Une parenthèse bien agréable.

The 350m2 saltwater lagoon is heated to 33° and is partly indoors and partly outdoors. For 30 minutes in between treatments I was delighted to try out the different modules on offer here: powerful jets at varying heights for a massage of the legs and to improve circulation, a Jacuzzi for relaxation, swan neck jets to relax the neck and shoulders, then I tried out swimming against the current to finish. A very pleasant getaway.

Étape 4 Soin visage complet

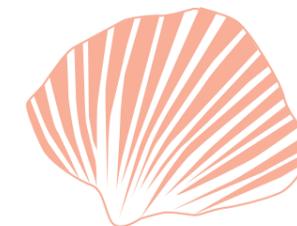
À la question: «est-il vraiment nécessaire de s'accorder de temps en temps un soin visage professionnel en complément de sa *beauty routine*?» je réponds sans ciller: «Oui et surtout aux changements de saison car la plupart des protocoles ne sont pas réalisables à la maison.» Ce soin cabine de 50 minutes englobe différentes étapes: démaquillage, gommage, masque désincrustant et soin selon votre type de peau. D'un point de vue purement esthétique, mon visage est repulpé, plus souple, éclatant à la fin du soin et me paraît plus reposé. C'est bon pour le moral!

I wouldn't hesitate when asked the question «is it really necessary to take time out for a professional facial as well as your daily beauty routine?» «yes it is and especially between seasons!» Most steps of these facials can't be done at home. There are several stages to this 50-minute treatment: make-up removal, scrub, exfoliating mask and then the treatment according to your skin type. Appearance-wise, I can see that my skin is more plumped up, supple and glowing after this treatment and my face feels more relaxed in general. It really makes you feel good!



PHYTOMER, DES PRODUITS AUX ACTIFS MARINS PUISSANTS

Tout au long de mon expérience, j'ai pu découvrir les bienfaits des produits Phytomer, entreprise française pionnière en cultures responsables d'algues et plantes de bord de mer. Toute l'année, des chercheurs en laboratoire créent des formules à base de micro-organismes marins pour produire de nouveaux actifs naturels. Résultat: des soins ultra efficaces et éco-responsables dans le respect de la mer et de sa biodiversité. Validé!



Étape 5 Un massage corps Detox One

D'emblée, la masseuse en charge de mon soin, me prévient: «le dépaysement va être total!». Me voilà donc dans une cabine à la lumière tamisée, prête à plonger durant 50 minutes dans ce rituel censé me relaxer et drainer mes petites cellules. L'esthéticienne commence par me proposer différents parfums d'huiles. Je choisis la Polynésie et m'imagine aussitôt à Tahiti. On enchaîne sur un pétrissage qui commence par les jambes puis le haut du dos, les bras puis le ventre et un peu le crâne. Pression ni trop fortes ni trop douces, vraie sensation de drainage, relaxation et détente extrêmes, un régal. Mention très bien pour la masseuse qui a pointé les nœuds de mon corps et les a dénoués sans forcer.

From the outset, the masseuse in charge of my treatment warned me: «you are going to feel extremely relaxed!». I was in a cabin with dimmed lighting, ready for this 50-minute ritual that was apparently going to relax me and exfoliate my whole body. The beauty technician began by offering a choice of scented oils. I chose the «Polynésie» and could immediately picture myself in Tahiti. She began the massage on my legs, then went up to the top of my back, arms, stomach and then my head. The pressure wasn't too hard or too soft, I could really feel the draining effect, completely and utterly relaxed, it was fabulous. Bravo to the masseuse who managed to find the tension in my body and to relieve it without too much pressure.



Plus d'informations sur
www.atlanthal.com

PAULINE ADO

Surfeuse inspirante
et engagée!



À l'heure où nous écrivons, elle détient toujours le titre de Championne d'Europe 2019 de la World Surf League (compétitions mondiales). L'année 2020 a un double objectif pour elle: un meilleur classement sur le circuit professionnel mondial et sa qualification pour les Jeux Olympiques de Tokyo où le surf est au programme pour la première fois comme sport additionnel. Pour y parvenir, un bon début de saison en équipe de France est obligatoire et des bons résultats au Championnat du Monde. De passage à Anglet, nous en avons profité pour lui poser quelques questions...

As we're writing this, she holds the title of European Champion 2019 for the World Surf League (global competitions). She has two objectives for 2020: a better professional ranking globally and to qualify for the Tokyo Olympic Games where surfing is to be featured for the first time as an additional sport. To reach these targets, she needs a good start to the season as part of the French national team and to achieve good results at the World Championships. She was passing through Anglet, so we took the opportunity to ask her some questions...

On commence par le meilleur: qu'est-ce que vous appréciez le plus à Anglet?

Déjà la qualité des vagues! Quand je suis ici, je commence toujours ma journée par checker les conditions à la plage des Sables d'Or. Après je m'entraîne souvent dans la forêt du Pignada, il y a de l'espace. Et puis je surfe beaucoup sur la Côte basque et dans le Sud des Landes donc c'est important pour moi d'avoir accès facilement à cette zone. À Anglet, je suis près de tout, et je peux rejoindre aisément Biarritz et Bayonne.

Pouvez-vous nous décrire une journée type «à la Pauline»?

Je m'adapte en fonction des marées (rises) et ça dépend aussi de mon décalage horaire! Je me lève tôt si les conditions sont bonnes, je tourne à deux sessions par jour: une session le matin et une l'après-midi. J'essaie de caler une séance d'entraînement physique dans la journée. En ce moment, je mise aussi beaucoup sur l'approche mentale pour être moins focus sur les résultats, donc yoga et méditation.

Avez-vous des conseils à donner aux surfeurs aux niveaux débutant ou moyen?

Prendre au minimum 1 à 3 cours pour apprendre les notions de sécurité et les techniques de base. Si vous êtes seul, préférez les petites vagues, à marée basse, pour avoir pied plus longtemps. Et choisissez une planche en mousse pour le confort. Et surtout, demandez des conseils aux sauveteurs qui ont l'habitude des courants! On n'a pas forcé ment l'œil marin au début.

Vous êtes marraine de l'association Handisurf, quel est votre rôle?

Dès la première session, j'ai accroché au concept et je suis devenue ensuite marraine. À l'eau, j'ai beaucoup de plaisir à partager avec les autistes. Entendre leur euphorie, voir le plaisir sur leurs visages est très communicatif. Ce sont des moments humainement très forts même si je ne fais que les encadrer, les pousser sur le surf et leur donner deux-trois conseils.

Au niveau environnemental, êtes-vous impliquée?

Adolescente, j'avais eu un cours de sensibilisation aux ramassages des plages. Je me rappelle être rentrée de cours et dire à mes parents qu'il fallait couper le robinet quand on se lavait les dents, éteindre les lumières derrière soi (rises). Ça m'avait touchée. J'allais déjà en Australie à ce moment-là et, à l'époque, il y avait déjà des problèmes d'accès à l'eau. Voyager sensibilise beaucoup. On voit des endroits pollués et des côtes très urbanisées. Donc oui, je participe régulièrement à des opérations avec des associations locales sur la pollution, la qualité de l'eau avec Surfrider Foundation ou la Water Family, plus axée sur l'éducation des enfants. Leurs actions diffèrent mais leur bataille est commune.

Vous ne culpabilisez pas de prendre l'avion régulièrement?

Dans le contexte professionnel, je n'ai pas vraiment d'alternative donc j'essaie d'agir sur d'autres domaines. Je m'interroge beaucoup sur ma façon de consommer. Avant d'acheter, je me demande toujours si j'en ai vraiment besoin, si le produit est durable, si je ne ferais pas mieux de l'emprunter à quelqu'un. Au niveau déchets, j'applique les règles au mieux dans mon quotidien. Je préfère les produits réutilisables ou lavables plutôt que jetables par exemple. Après, il y a des règles assez simples de savoir-vivre comme éviter de jeter ses mégots de cigarettes dans l'eau ou de les enfouir dans le sable... Malheureusement elles ne sont pas encore bien assimilées par tous.

Let's start with the most important one: what do you like most about Anglet?

First and foremost, the quality of the waves! When I'm here, I always start my day by checking the conditions at the Sables d'Or beach. Then I often train in Pignada Forest because there's plenty of space there. I also go surfing a lot on the Côte Basque and in the south of the Landes so it's important for me to be able to easily access this area. In Anglet, I'm close to everything, I can quickly and easily get to Biarritz and Bayonne.

Can you describe a typical day for you?

It all depends on the tides (laughs) and on what time I get up! I get up early if the conditions are good and I try to fit in two sessions a day: one in the morning and one in the afternoon. I try to get some physical training in sometime during the day. At the moment, I'm focussing on my mental preparation with yoga and meditation so that I'm less obsessed about the results.

Have you got any tips for beginner or intermediate-level surfers?

Take at least 1 to 3 lessons to learn the basic techniques and some safety rules. If you are alone, try out the small waves at low tide, then you'll be in your depth for longer. And opt for a foam surfboard for optimal comfort. Oh, and make sure you ask the lifeguards for advice as they are used to the currents! We can't all be experts of the sea from the word go.

You are a sponsor of the Handisurf association, what do you do there?

From the first session with them, I thought it was a great idea and decided to become one of their sponsors. I really love heading into the water with the autistic surfers. It's great seeing the pure pleasure and happiness on their faces. Even if I'm only there to guide them, encourage them to get on their surfboards and give them some advice, I find these moments very emotional.

Are you involved in any environmental practices?

As a teenager, I learnt about beach clean-up operations. I remember going home from my lessons and telling my parents to turn the water off when we brush our teeth, switch the lights off when we leave a room (laughs). I felt strongly about it. I had already been to Australia by then and there were already problems accessing water. Travelling makes you aware of things like that. We see the highly polluted places and urbanised coastlines with our own eyes. So yes, I often participate in various operations with local associations regarding pollution, water quality with the Surfrider Foundation or Water Family, which is more aimed at increasing awareness for children. Their actions are slightly different, but they are fighting the same cause.

Do you feel guilty flying on a regular basis?

For my professional life, I don't really have a choice, so I try to make an effort in other aspects of my life. I question the way I consume for instance. Before buying something, I ask myself if I really need it, if it's going to be a long-lasting product and whether it would be better to borrow it from someone. With regards waste, I do my best to reduce personal waste on a daily basis. I choose products that can either be reused or washed, rather than disposable versions for example. There are some very easy rules that we can all abide by, like not throwing cigarette butts into the water or burying them in the sand... Unfortunately, these rules are not respected by everyone.

Les débuts de L'HISTOIRE DU SURF à Anglet



1957

Peter Viertel amène une planche de surf américaine à Biarritz

Cinéaste californien, il arrive en France pour préparer un tournage au Pays Basque d'après un roman d'Hemingway. Son collègue Dick Zanuck amène sa planche mais il repart aux Etats-Unis avant même qu'elle arrive avec le reste des bagages. Peter Viertel la teste à la Côte des Basques et, petit à petit, de 1956 à 1957, il va faire des adeptes. Le groupe que l'on appelle plus tard les « tontons surfeurs » biarrots se forme.

The Californian film maker arrived in France to prepare for filming in the Pays Basque for a film based on a book by Hemingway. His colleague Dick Zanuck brought his surfboard, but he had left to go back to the United States before it even arrived with the rest of the luggage. Peter Viertel tested it out on the Côte des Basques and little by little, between 1956 and 1957, word got around and it started to catch on. A group formed who would later be known as the « tontons surfeurs » from Biarritz.



1963

L'arrivée de Joël de Rosnay

Il vient d'une famille aisée parisienne. Les Rosnay passent leurs vacances à Biarritz à l'Hôtel du Palais. La journée, les jeunes vont à la Côte des Basques et, naturellement, Joël découvre le surf et sympathise avec Peter Viertel et les locaux. Ils lancent ensemble le Waikiki Surf Club de la Côte des Basques. Joël est doué, il deviendra le plus grand ambassadeur de surf pour la France. Il est actuellement reconnu pour son engagement autour de l'océan en tant que grand scientifique.

He came from a wealthy family from Paris. The Rosnay family spent their holidays in Biarritz at the Hôtel du Palais. In the day, the young family members would go to the Côte des Basques and naturally, Joël discovered surfing there and got to know Peter Viertel and the locals. They started the Côte des Basques Waikiki Surf Club together. Joël was really talented, he became the greatest surf ambassador for France. Today, he is well-known for his involvement in the protection of the Ocean, as a great scientist.

1964

Le Surfing Club de la Chambre d'Amour

Joël crée le Surfing Club à la Chambre d'Amour à Anglet. Une partie « des tontons » va le suivre. Les locaux se situent dans l'établissement de bain (actuel Espace de l'Océan) qui abritait autrefois une piscine d'eau de mer de 50 mètres de long. Il est inauguré par l'actrice Deborah Kerr, femme de Peter Viertel et le maire d'Anglet, le Dr. Lacroix. Il change de nom en 1964 pour devenir le Surf Club de France.

Joël created the Surfing Club at the Chambre d'Amour in Anglet. A part of the « tontons » will always be with him. The club is located inside the current Espace de l'Océan. It was officially opened by the actress Deborah Kerr, Peter Viertel's wife and the Mayor of Anglet, Dr. Lacroix. It changed its name in 1964 and became the Surf Club de France.

De son petit nom *Jacky*, il exerce son métier d'ébéniste à Dax. Alors qu'il est au cinéma, il voit un reportage sur des GI américains à Hawaï qui glissent sur l'eau. Ces images l'hypnotisent. Au retour de la guerre d'Algérie où il est mobilisé, il travaille sur un premier modèle de planche qu'il tente de surfer avec un ami à Anglet, sans dérive, ni wax, une savonnette! C'est donc le premier *shaper* français et celui qui a inventé le premier « objet flottant sur l'eau » en France. Il a ensuite représenté la France à des Championnats internationaux.

Known as Jacky, he was working as a cabinet maker in Dax. He was at the cinema one day and saw a documentary about American GIs in Hawaii, sliding on the water. When he came back from serving with the military in Algeria, he worked on a first model of a board, which he tried out on the waves in Anglet with a friend. He became the first shaper in France and the inventor of the first « floating object on the water » in France. He then represented France in the International Championships.

1953

Jacques Rott fabrique la première planche made in France

1965

Le premier championnat de France de surf...

... se passe à Anglet. Joël de Rosnay sort vainqueur. Il devient le premier Champion de France de surf avec la toute jeune Fédération Française de Surf qui a à peine quelques mois.

... was held in Anglet. Joël de Rosnay was the winner. He became the very first French surfing champion with the Fédération Française de Surf, founded just a few months earlier.

1969

Le O'Surf Club de la petite Chambre d'Amour

Les locaux développent le surf et une myriade de Clubs de Surf vont naître à cette époque. À Anglet, Jacques Fagalde, un des pionniers, crée le O Surf Club à la « petite » Chambre d'Amour.

The local people went on to develop surfing here and a whole variety of Surf Clubs were created during this period. In Anglet, Jacques Fagalde, one of the pioneers, created O Surf Club at the Petite Chambre d'Amour.

1968

Les premiers Internationaux de surf

À l'époque, des Championnats du Monde de surf se tiennent partout dans le monde. Anglet voit passer l'élite mondiale du surf: des Australiens, des Américains, des Européens, des Hawaïens... Les premiers Internationaux de surf organisés en septembre 1968 attirent les stars mondiales comme les australiens Wayne Lynch et Nat Young, meilleurs surfeurs du monde. Leur style est aérien grâce à une grande révolution: le *short board*, une planche beaucoup plus courte que le *longboard* de 2m50! Ils développent les manoeuvres techniques sur les vagues.

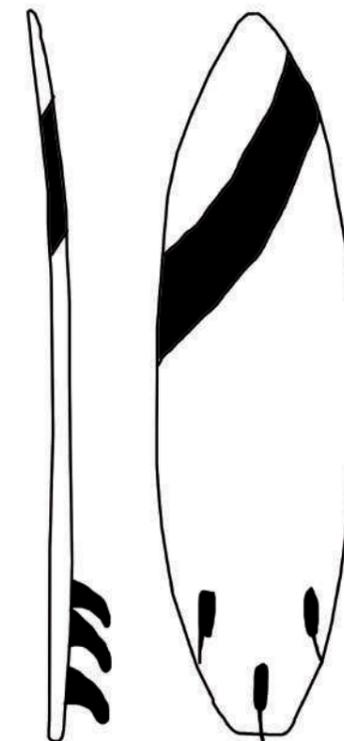
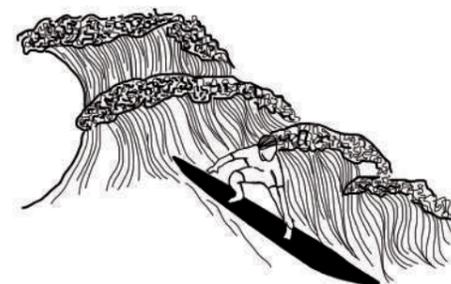
At that time, there were global surfing championships held all over the world. The elite members of the surfing world came to Anglet: Australians, Americans, Europeans, Hawaiians... The very first International surfing competitions organised in September 1968 attracted some international stars such as Australians Wayne Lynch and Nat Young, the best surfers in the world. They had an air style thanks to a great revolution: the short board, which was, as the name suggests, a lot shorter than the 2.5m longboards! They developed some technical manoeuvres on the waves.

1964-1965

Une vague mythique

Les surfeurs ont alors un véhicule pour transporter leurs planches et remarquent une vague à quatre kilomètres au nord vers La Barre à Anglet. Elle déroule parfaitement. Joël de Rosnay envoie des photos de cette vague à *Surfer Magazine*. Sa publication va lancer la notoriété mondiale du spot. Tous les surfeurs de l'autre côté de l'Atlantique, mais aussi les Australiens, les Californiens débarquent à Anglet.

The surfers acquired a vehicle to transport their boards and noticed a wave four kilometres north, towards La Barre in Anglet. It was rolling out perfectly. Joël de Rosnay sent photos of this wave to Surfer Magazine. His publication is what launched the global reputation for this surf spot. Surfers from the other side of the Atlantic, as well as Australians and Californians began to arrive in Anglet.



Nos plages MODE D'EMPLOI

kalilo
les plages du Pays Basque

7j/7

Application d'information en temps réel des plages de la Côte Basque



4 couleurs de drapeaux à retenir

- ▶ Baignade surveillée et absence de danger particulier
- ▶ Baignade dangereuse mais surveillée
- ▶ Baignade interdite
- ▶ Baignade interdite dû à une non-conformité de l'eau

Les bons gestes en cas de pépin

-  Ne pas paniquer
-  Ne pas lutter contre le courant et se laisser porter
-  Lever le bras et crier pour demander de l'aide

Zone pour surfer

Zone de bain



5 conseils de Joël Badina, maître nageur sauveteur

1

Se protéger du soleil

Crèmes EQ, chapeaux, lunettes de soleil, parasols, lycras anti-UV... Tous les moyens sont bons! Je vois encore trop de plagistes couleur «lobster red» qui s'exposent sans protection.

EQ cream, sun hat, sunglasses, parasol, anti-UV Lycra... It all helps! I still see far too many «lobster red» sun worshippers who are in the sun without any protection.

Observer les lieux

2

Repérer les postes de secours et les zones de baignades (entre les drapeaux bleus). Les plages angloyes sont équipées de panneaux informatifs affichant les marées, le profil de la plage et les différents arrêtés municipaux concernant le littoral. La flamme indiquant les conditions de baignade sera également visible en période de surveillance.

Take note of where the lifeguard's stations and swimming areas (between the blue flags) are. The beaches of Anglet all have information signs that inform you of the tides, beach conditions and various notices from the council regarding the coastline. The coloured flags will also inform you of the swimming conditions during times when a lifeguard is present.

3

Se méfier de l'eau qui dort

Que ce soit le long des épis ou entre deux zones où les vagues déferlent, le plan d'eau semble toujours plus calme pour le baigneur non aguerri. Cependant ces endroits sont souvent dangereux à cause des courants qu'on ne peut pas forcément détecter à l'œil nu.

Whether you're looking out along the groynes or between two areas with rough waves, the water always appears calmer to an unexperienced swimmer. However, these areas are often dangerous due to the currents that are not always visible to the naked eye.

Communiquer avec les MNS

4

Les sauveteurs seront ravis de répondre aux interrogations des usagers, en donnant des informations complémentaires concernant les conditions du jour. Comment fonctionnent les marées, qu'est-ce qu'une baine, pourquoi la flamme est rouge? Ils auront les réponses à vos questions!

The lifeguards will be delighted to answer your questions and queries, and can give you information about the conditions of the day. How do the tides work, what exactly is a «baine», why is the flag red? They'll have all the answers to your questions!

Garder la plage propre

5

Des poubelles sont présentes en haut de plage tout au long du littoral anglo. Pour les fumeurs, la municipalité fournit des cendriers de plage qui sont distribués par les sauveteurs. Dans tout les cas, on ne laisse rien traîner derrière soi en partant de la plage, cela tient du bon sens mais un petit rappel ne fait pas de mal.

There are bins available at the top of the beaches all the way along the Anglet coastline. For smokers, the council provides beach ashtrays that are distributed by the lifeguards. In any case, don't leave anything behind when you leave the beach, it's logical but it doesn't hurt to be reminded.



Retrouvez le descriptif des plages, dates et horaires de surveillance de la baignade de mai à septembre en pages 13 et 14 de notre Miniguide.

En avant LES HISTOIRES!

Pour faire le plein de joyeux souvenirs en famille, Anglet réunit toutes les conditions pour s'amuser ensemble dans un environnement vert. Voici quelques idées d'activités ludiques et récréatives pour tout le monde!

For some great quality time as a family, Anglet brings all the right ingredients to the table, to have fun together in the great outdoors. Here are some ideas for fun, recreational activities for the whole family!

Parcours d'accrobranche

Premier parc aventure d'Aquitaine ouvert en 2000, l'accrobranche d'Anglet fête ses 20 ans cette année! À cette occasion, le parcours adultes est entièrement revu avec de nouveaux modules (en 2018, le parcours junior avait été entièrement refait) et un espace pour les tout petits est créé. Situé dans la forêt du Pignada (voir notre carte) et à proximité des plages et du parc Izadia, cet espace boisé de 250 hectares offre un terrain de jeu assez unique! Ponts de singe, tyroliennes, passerelles, filets à grimper et rondins suspendus... Ainsi tout le monde s'y retrouve, suit son rythme et progresse dans une ambiance conviviale et riche en sensations!

The Anglet tree-climbing adventure course is the number one adventure park in the Aquitaine region of France, opened in 2000, for adults and children from 2 years old. This adventure course in the pine trees is located in the Pignada Forest (see our map) and near the beaches and Izadia ecology park. It's a very unique adventure course! Monkey bridges, zip wires, walkways, nets to climb, bridges and logs hanging in thin air... every year the team takes advantage of the winter season to ensure the best possible course is on offer. A great way to spend time together, at your own pace, for a fun and thrilling experience!

Réservation et informations à l'Office de Tourisme d'Anglet



À L'ABORDAGE!

Tout nouveau tout beau, le célèbre bateau de pirates pour enfants de l'aire de jeu de la plage des Cavaliers a fait son grand retour! Échelles, toboggans, ponts... un terrain de jeu qui les ravira à coup sûr. Ils pourront aisément se défouler, grimper, glisser, se lancer des défis et s'imaginer dans des aventures dignes du célèbre Capitaine Jack Sparrow. Amusement et rigolade assurés.



Cours de surf

Partager les joies du surf en famille est une expérience inoubliable. Que votre tribu soit débutante ou intermédiaire, nos écoles proposent des forfaits au cours ou sur plusieurs jours avec des moniteurs diplômés. Une fois à l'eau, l'objectif est d'essayer de prendre quelques vagues sans se laisser déconcentrer par les performances des autres membres de la famille... au risque de boire la tasse en rigolant!

It's an unforgettable experience to share the joys of surfing as a family. Whether your family members are beginners or intermediate surfers, our schools offer lessons or courses over several days with qualified instructors. Once in the water, the goal is to try and surf a few waves without being distracted by what the other members of the family are doing... at the risk of getting a mouthful of sea water while laughing!

Réservation et informations à l'Office de Tourisme d'Anglet

Baby-golf

Doit-on vraiment présenter cette activité qui consiste à faire rentrer la balle dans le «trou» en la frappant avec le club? À Anglet, le Baby-Golf ne désemplit pas et est très apprécié des aficionados pour son parcours ludique créé en 1957. En tout, 18 obstacles variés et des tournois réguliers organisés pour les enfants et les grands enfants! Chaque coup compte 1 point. Le gagnant est le joueur qui comptabilise le plus petit nombre de points sur l'ensemble du parcours. Que le meilleur gagne avec à la clé une coupe de Champomy!

Do we really have to present this activity which involves getting the ball into the «hole», by hitting it with a club? In Anglet, Baby-Golf is as popular as ever and is a favourite of aficionados thanks to this fun course created in 1957. There are 18 different obstacles to overcome and regular tournaments are organised for people of all ages! Each stroke counts for 1 point. The winner is the one with the lowest number of points for the whole course.

Plus d'informations sur www.golf-anglet.com

Trottinettes tout terrain

Surprenante expérience en pleine forêt du Pignada, laissez vous guider par l'équipe d'Uhina en trottinette tout terrain 100% électrique. Physiquement, cet engin ressemble à un VTT sauf que la selle est remplacée par une plateforme pour les pieds. En petit groupe de 4 à 7 personnes, vous suivrez les voies vertes entre les pins. À savoir: Uhina a été récompensé pour ses actions exemplaires en faveur de l'environnement en devenant le premier prestataire d'activités et de loisirs de France à obtenir la certification NF Environnement! Une belle démarche d'innovation et une super expérience accessible dès 8 ans.

A surprising experience through Pignada forest, let a team from Uhina Nature guide you on an off-road electric scooter. Physically, this contraption resembles a mountain bike, except the saddle is replaced by a platform for the feet. In small groups of 4 to 7 people, you'll follow the green routes winding through the pine trees. For information: Uhina has been awarded for its exemplary actions for the environment, by becoming the first service provider of activities and leisure in France to obtain the French environmental certification «NF Environnement». Accessible from the age of 8.

Réservation et informations à l'Office de Tourisme d'Anglet

Chasse au trésor

Partez à l'aventure munis de votre smartphone avec l'application gratuite Terra Aventura. Basée sur le principe du géocaching, plus de 400 parcours en France - dont deux à Anglet - cette application permet de jouer en famille. Sorte de carte au trésor géante, partez à l'aventure en compagnie de petits personnages, appelés Poi'z, et collectionnez-les! Pour trouver la cache finale, il faut résoudre des anecdotes autour des richesses historiques, naturelles et culturelles d'un territoire. Prolonger l'expérience en France avec le Guide du Routard spécial Terra Aventura: des conseils, des bons plans et des jokers...

Set off on an adventure with your smartphone and the free application Terra Aventura. This activity is based on geocaching and there are over 400 hunts in France - including two in Anglet - to play as a family. It's a sort of giant treasure map, to find the Poi'z (little badges hidden in a transparent bottle). You have to solve the historic, natural and cultural riddles about a place.

Plus d'informations à l'Office de Tourisme d'Anglet et sur www.terra-aventura.fr



Cinéma en plein air

Avis aux fans de cinéma en plein air, la ville d'Anglet et Monciné déclarent la saison ouverte! Bien installés sur les pelouses près du Jardin de la Grotte à la Chambre d'Amour, filez voir les films d'animation avec vos enfants dans une ambiance insolite sous les étoiles! À l'affiche, cinq séances gratuites sont projetées sur écran géant à partir du coucher du soleil, le lundi soir en juillet et août. Demandez le programme...

To fans of open-air cinema, the towns of Anglet and Monciné declare the season officially open! Sitting comfortably on the lawn near the Jardin de la Grotte at the Chambre d'Amour, enjoy the animated films with your children in a very unique setting, under the stars! On the programme, five showings are projected onto a giant screen from 9:45pm, free-of-charge. Ask for the programme...

Plus d'informations dans l'Agenda sur www.anglet-tourisme.com

Minivoitures

Animation originale, Tikicar propose des petits voitures électriques à piloter pour les enfants de 1 à 9 ans. Répliques exactes des plus grandes marques (BMW, Mini et Combi VW), vos bambins découvrent les joies de la conduite sur un terrain plat avec des décors type sécurité routière. C'est super fun pour eux et pour les parents qui peuvent aussi participer en télécommandant la voiturette!

As an original activity, Tikicar offers the chance for children aged between 1 and 9 to drive little electric cars. Aboard these exact replicas of the most well-known brands (BMW, Mini and Combi VW), your children will be able to discover the joys of driving on flat terrain, decorated to resemble a real road. It's great fun for them and their parents who can also participate in controlling the vehicles with a remote control.

Plus d'informations sur www.tikicar.fr

➔ Activités en famille en page 20 du Miniguide.



Halles des 5 cantons



LIEU UNIQUE EN SON GENRE,
VENEZ SUCCOMBER À NOTRE "DEUX EN UN"
AVEC D'UN CÔTÉ LES PRODUITS FRAIS ET LOCAUX
ET DE L'AUTRE LES CUISINES DU MARCHÉS.
IDÉAL POUR PRENDRE L'APÉRITIF ET DÉGUSTER
NOS SPÉCIALITÉS LOCALES ET D'AILLEURS...
DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE
ET CHALEUREUSE !



11 RUE PAUL COURBAIN
64600 ANGLET
ACCÈS FACILES
BUS 5 & 6 /PARKING

8H - 14H30
18H - 22H

CITY FOOD



“ Aimer la cuisine d'un pays,
c'est déjà aimer le pays. ”

Jean Giono

SURFSHOPS & LOOKS:

nos bonnes adresses ouvertes à l'année

Des vagues et des looks

Synonyme de liberté et souvent pratiqué dans un esprit d'osmose avec la nature, le surf se pratique et se vit aussi au quotidien dans des vêtements confortables et bien coupés. Chez Uncle Zaz, près de la Chambre d'Amour, vous trouverez toutes les marques nécessaires pour vous sentir à l'aise et dans l'air du temps (voir notre sélection page de droite). Sur plus de 1000m², vous dégotterez non seulement les meilleures surfs, *stand-up paddle* et *bodyboards* mais vous pourrez aussi repartir avec une combinaison, de la wax, des lunettes de soleil ou un maillot de bain. Un service de location de matériel est disponible toute l'année ainsi qu'un *eshop* super fonctionnel.

Synonymous with freedom and often practiced in a spirit of osmosis with nature, surfing is practiced and is also experienced daily in practical and well-cut clothing. At Uncle Zaz, near the Love Chamber, you will find all the brands you need to feel comfortable and up-to-date (see our selection on the right). On more than 1000m², you will not only find the best surfs, stand-up paddle and bodyboard but you can also leave with a combination, wax, sunglasses or a swimsuit. An equipment rental service is available all year round as well as a super functional eshop.

22, avenue Guynemer
Plus d'informations sur
www.unclezaz.com

A family surfshop on the Basque Coast for over 30 years, Rainbow speaks to all generations. You will find the latest news on board sports, second-hand boards, pretty jerseys or even suits suited to all conditions. In addition to an extensive and detailed selection, the store team is adorable and conscientiously supports anyone seeking advice, with a smile. Longboards with retro styles for small long waves, sharp surf for more «invigorating» waves or foam boards for beginners, you will surely find your happiness!

21, avenue de la Chambre d'Amour
Plus d'informations sur
le Facebook Rainbow Surf Shop

Du style pour les filles

Comme son nom l'indique, *Girlshop* est un *conceptstore* incontournable pour les fans de jolies petites marques! Dans une ambiance *cosy* et lumineuse, y faire son *shopping* est un vrai bonheur en soi! Côté sélection, on trouve des marques de prêt-à-porter modernes, abordables et parfois exclusives. Bien coupées, les vêtements sélectionnés par Emilie sont parfaitement adaptés à la région. Sur les portants en bois et les cintres *éco-friendly*, vous trouverez des pièces *Bel Air*, *Bellerose*, *Sessün*, *Orion*, *Bonsui*, *Oxyde*, *Loreak Mendant*, *Le Mont Saint Michel*, *2TWO*, *Reiko*, *Cimarron* ou encore *Prim I Am*. Vous cherchez un petit cadeau à offrir? Les accessoires et la maroquinerie ne sont pas en reste avec *Hipanema*, *Motus* et bouche cousue, *Calourette*, *Origamy Jewellery*, *Roulotte*, *Pieces* ou *Anne Thomas Jewellery*. Côté maillots de bain, trois marques super craquantes (et résistants aux rouleaux) sont proposées: *Salinas*, *Seafolly* et *Albertine*. De quoi faire des folies, vous l'aurez compris!

As the name suggests, Girlshop is a fun concept for girls. In a cozy and bright atmosphere, shopping there is a joy in itself! Well cut, the clothes selected by the team are perfectly adapted to the region. On wooden clothes hangers and eco-friendly hangers, you will find Bel Air, Bellerose, Sessün, Orion, Bonsui, Oxide, Loreak Mendant, Le Mont Saint Michel, 2TWO, Reiko, Cimarron or even Prim I Am pieces. a small gift to offer? Accessories and leather goods are not to be outdone with Hipanema, Motus and mouth sewn, Calourette, Origamy Jewellery, Roulotte, Pieces or Anne Thomas Jewellery. In terms of swimwear, three super-cute (and roll-resistant) brands are on offer: Salinas, Seafolly and Albertine.

47, avenue de la Chambre d'Amour
Plus d'informations sur
www.girlshopanglet.com



Des surfs dans tous les états

Surfshop familial de la Côte Basque depuis plus de 30 ans, *Rainbow* parle à toutes les générations. On y trouve les dernières nouveautés autour de la glisse, de jolis maillots ou encore des combinaisons adaptées à toutes les conditions. En plus d'une sélection fournie et pointue, l'équipe de la boutique est adorable et accompagne consciencieusement toute personne en demande de conseils, avec le sourire. *Longboards* aux styles rétro pour les petites vagues longues, surf aiguisé pour les vagues plus «toniques» ou planches en mousse pour les débutants, vous trouverez à coup sûr votre bonheur! Bonus non négligeables: un atelier de réparation, un dépôt vente et des locations de surf sont à votre disposition.

Pour une session surf réussie

MDNS combinaison 3/2mm Prime 225 €

MDNS Poncho mariner 45 €

MDNS Torq planche funboard 7'2 Pinline color 439 €

MDNS Wax Bubblegum 2,50 €

MDNS Homme Vacation Bay 69 €

MDNS PALMES SNIPER Menace 59,90 €

MDNS SNIPER boardboard Unit PE 119,90 €

MDNS CARVE Lunettes polarisées VOLLEY 45 €

UNE JOURNÉE à Anglet SANS VOITURE

Et si vous testiez une journée en vacances sans prendre votre voiture? Du matin au soir, heure par heure, voici ce qui est envisageable avec notre offre de transport en commun.

How about trying out a car-free day in Anglet during your holiday? From morning to evening, hour by hour, here are your options in terms of public transport!

9h Rendez-vous à l'Office de Tourisme du quartier Cinq-Cantons

Pour débuter la journée, venez rencontrer notre équipe à l'Office de Tourisme pour faire le plein d'informations et d'idées! Si la marée est basse ce jour là, c'est l'occasion idéale pour vous initier au surf. Camille, conseillère en séjours, vous réservera un cours individuel ou en groupe dans la minute (35 € par personne pour le baptême glisse de 1h30). Par la même occasion, réservez l'activité de l'après-midi: une balade accompagnée en trottinette électrique dans la Forêt du Pignada (35 €/personne pour 1h).

To start your day, come and meet the team at the Tourist Office, who will give you lots of information and ideas! If it's low tide on that day, it's the perfect opportunity to try your hand at surfing. Camille, Travel Advisor, will immediately get you booked in on a face-to-face or group session (€35 per person for a 90-minute introductory session). While you're there, book the activity for the afternoon: a guided electric scooter ride through Pignada Forest (€35/person for 1 hour).

10h Direction la plage de Marinella pour le cours de surf

Très facile d'accès, prenez le bus ligne 34 (de septembre à juin) direction Chambre d'Amour jusqu'au terminus du même nom. Le temps de trajet est estimé à 5 minutes.

This beach is easy to get to, just take the number 34 bus towards Chambre d'Amour, and get off at the terminus bearing the same name. It takes around 5 minutes. In July and August, the Océane shuttle bus will take you to all the beaches for free!



10h15 À vous la surf attitude avec ESCF Anglet!

Vous voilà à la plage de Marinella pour votre première leçon de surf chez ESCF Anglet, la première école de surf marquée Qualité Tourisme! Grâce aux explications des moniteurs, vous comprendrez rapidement les techniques pour vous lever sur la planche et aurez une bonne connaissance de l'océan et des vagues. On veut une photo de vous en pleine action!

So here you are on Marinella beach for your first surfing lesson with ESCF Anglet, the first surf school with the Qualité Tourisme label! Thanks to our instructors briefing session, you will very quickly have the techniques needed to stand up on the board and you'll know all about the ocean and the waves. Send us a photo of you in action!



12h Déjeuner, l'heure de la récompense a sonné

Remontez la Promenade Mendiboure en direction de La Barre. Vous aurez l'embarras du choix pour votre pause déjeuner: snacks, smoothies, bowls, fruits de mer, cuisine du monde... Profitez d'une sieste bien méritée sur les espaces verts de la plage des Cavaliers avant de reprendre le bus! (ligne 38).

Head up the Mendiboure Promenade towards La Barre. You'll be spoilt for choice for your lunch break: snack bars, smoothies, bowls, seafood, world cuisine, etc. Take a well-deserved nap on the grass of Cavaliers beach before getting back on the bus!



14h En route pour la trottinette électrique tout terrain dans la Forêt du Pignada

Après l'océan, la forêt! Prenez la ligne 38 direction Place des Basques arrêt Orok Bat. Le temps de trajet est estimé à 12 minutes. Jean-Daniel vous attend pour une initiation trottinette tout terrain, aux roues plus larges et robustes. Uhina a obtenu la Marque Qualité Tourisme et le label NF Environnement. Unique, novateur et en total harmonie avec la nature, cette activité est idéale en famille ou entre amis dès 8 ans. En petit groupe de 4 à 7 personnes maximum, vous apprécierez ce moyen de déplacement doux, silencieux et respectueux de l'environnement.

After the ocean, now it's time to try out the forest! Take bus number 38 towards Place des Basques and get off at the Orok Bat stop. It takes around 12 minutes. Jean Daniel will be waiting for you for an introductory session on an off-road electric scooter, with wider and more robust wheels than a traditional one. Uhina Nature has been awarded the Qualité Tourisme label and the French Environmental Standard certification «NF Environnement». This activity is unique, innovative and eco-friendly, it's perfect for families or friends, for children from the age of 8. In small groups of between 4 and 7 people maximum, you'll enjoy this easy, and silent means of transport.

16h Un petit tour à la Galerie Commerciale BAB2?

Si vous avez besoin de faire un plein de courses, vous trouverez votre bonheur dans ce centre commercial ultra-complet. Pour vous y rendre prenez la ligne 38 arrêt Balichon puis la ligne T1 du TramBus direction Mairie de Biarritz arrêt BAB2. Le temps de trajet est estimé à 25 minutes.

If you need to buy a few things, you'll find everything you need at this ultra-compact shopping centre. To get there, take bus number 38 and get off at the Balichon stop, then take the T1 TramBus towards the Mairie de Biarritz and get off at BAB2. It takes around 25 minutes to get there.

17h30 Temps calme ou petits grignotages gourmands?

À vous de voir. En partant du BAB2, après 4 minutes environ, jusqu'à l'arrêt Armand Toulet, prendre la ligne 5 direction Gare de Biarritz arrêt Cinq-Cantons. Le temps du trajet est estimé à 12 minutes. De là, vous pourrez tester les smoothies Bali BOWL ou encore vous faire plaisir aux Cuisines du Marché des Halles des Cinq-Cantons.

It's up to you. When you leave the BAB2, walk for about 4 minutes to the Dous Bos stop, and take bus number 5 towards the Gare de Biarritz and get off at the Cinq Cantons stop. It takes around 12 minutes. There, you can try the Bali Bowl smoothies or treat yourself at the Cuisines du Marché inside the Halle des 5 Cantons.



19h C'est l'heure du Beach volley ou de l'apéro sunset!

Départ à pied (ou en vélo électrique avec le service vélibléu en libre service) des Cinq-Cantons direction la Chambre d'Amour. Le temps estimé à pied est de 20 minutes environ en passant par le sentier des vagues. Pour les plus motivés, des terrains de beach volley sont à disposition pour un match entre amis. Pour les autres, le Lagunak et le Kostaldea, deux institutions ici, vous accueillent à quelques minutes à pied en direction de la Petite Chambre d'Amour. Imaginez des tapas, des amis et un coucher de soleil sur la plage...

From Cinq-Cantons you can walk (or take an electric scooter from the vélibléu self-service system) to the Chambre d'Amour. On foot it takes around 20 minutes, walking along the «Sentier des Vagues» footpath. For those who still have some energy, the beach volleyball courts are available for a match with friends. For everyone else, just a few minutes away on foot towards the Petite Chambre d'Amour, you'll find two establishments, the Lagunak and Kostaldea. Just picture this... tapas, friends and a sunset on the beach...

21h Diner à la Beach House

Comme expliqué dans notre news page 10, ce restaurant bar «place to relax» est un incontournable pour profiter des soirées. Autour de la piscine, vous pourrez vous attabler dans une ambiance californienne et vous régaler des délicieux plats. Suivez-les sur leurs réseaux sociaux.

As we explained in our news page 10, this restaurant bar «place to relax» is an absolute must for your evenings in Anglet. You can relax in a Californian-style atmosphere around the swimming pool, and enjoy the delicious dishes on offer. There are often themed evenings organised so make sure you follow them on social networks to find out more.

23h Maison ou la Chope?

Pour refaire le monde, nous ne saurons que trop vous conseiller le bar La Chope, le repère des surfeurs, à 3 minutes à pied de la Beach House. Un endroit festif et convivial comme on les aime. Pour revenir à bon port, Chronoplus propose une desserte nocturne en été.

To carry on talking into the night, we highly recommend the bar La Chope, a favourite for surfers, just 3 minutes on foot from the Beach House. A festive and friendly establishment, our kind of place. To get back, the Paseo Bus runs until 1am...

JE CHOISIS QUOI COMME TITRE DE TRANSPORT ?

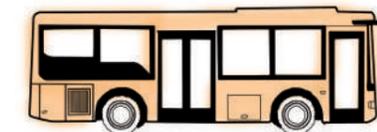
En week-end, optez pour le Pass 24h à 2€ + 0,20€ pour la 1ère fois (idéal pour cette journée!). En vacances pour une semaine, choisissez le Pass 7 jours à 11€ + 0,20€ pour la 1ère fois.

Bonus: entre amis ou en famille, préférez le PASS P'tit Groupe à 5€ + 0,20€ pour la 1ère fois (valable pour 1 aller/retour pour un groupe jusqu'à 5 personnes).

JE L'ACHÈTE OÙ ?

- À l'Office de Tourisme d'Anglet
- Distributeur automatique le long de la ligne du Tram Bus - T1
- À bord du bus

Plus d'informations sur www.chronoplus.eu



Nos marchés

LES STANDS GRANDS OUVERTS!

Chacun a ses petits habitudes. Pour une bonne partie d'entre nous, le jour du marché est réservé à se balader avec les enfants et faire le plein de fruits et de légumes, de produits laitiers ou artisanaux. Il n'y a pas meilleurs endroits pour découvrir et déguster toutes les saveurs de nos terroirs... pour le plus grand plaisir de nos papilles.

Everyone has their own routine. For most of us, market day is all about going for a walk with the children and filling our basket with fruit and vegetables, dairy products or homemade delights. There's no better place to discover and taste the local products of the area... a real pleasure for the taste buds.

Les Halles des 5 Cantons

Adulées des locaux et des nombreux touristes, Les Halles des 5 Cantons peuvent se vanter d'être un lieu incontournable de notre ville. Non seulement vous pourrez y faire votre plein de courses mais aussi passer un moment convivial et chaleureux autour de tapas et autres plats gourmands! Le matin, la terrasse en bois vous tend les bras pour un petit café-croissant. À l'intérieur, vous découvrirez de nombreux stands raffinés de nos producteurs locaux: fruits, légumes, poulets à la broche, charcutiers, fromagers, poissonniers... la crème de la crème, des produits ultra-frais et de saison. Vers midi, une autre ambiance se met en place dans la nouvelle partie appelée «Cuisines du Monde» où plusieurs stands proposent une sélection variée de plats et tapas à déguster. Huîtres, chipirons, tacos, pizzas maison, plats chinois, burgers et, plus light, des poke bowls et jus de fruits frais... le tout réalisé à partir des produits du marché. Le soir, des événements thématiques sont organisés régulièrement. Un régal et une ambiance... mamamia!

The Halles des 5 Cantons is a very popular place with both locals and tourists. It is one of the must-sees of our town. Not only can you do your shopping here, but it's also a warm and friendly experience, tasting tapas and other delicious dishes! In the morning, the wooden decking is a welcoming place to come for a coffee and croissant. Inside, you'll find a number of lavishly filled stalls held by our local producers, selling fruit, vegetables, roast chickens, deli meats, cheese, fish... the «crème de la crème», ultra-fresh and seasonal produce. At around midday, a whole different atmosphere takes over in the new section called «Cuisines du Marché», where several stalls offer a variety of dishes and tapas to taste. Oysters, chipirons, tacos, homemade pizzas, Chinese dishes, burgers, and the lighter poke bowls and fresh fruit juice... all made using the produce from the market. In the evening, themed events are organised on a regular basis.

Plus d'informations sur le Facebook halles des 5 cantons - biltoki et sur www.biltoki.com/halles5cantons/



Le marché de Quintaou

Choisir ses fruits et ses légumes sur le marché de Quintaou est la garantie de bons produits de saison! En plus de soutenir l'agriculture locale, cette action permet aux petits producteurs de la région de faire vivre leurs activités tout au long de l'année. Vous pourrez échanger facilement avec eux et leur demander des conseils de recettes, des idées, des astuces pour déguster nos spécialités. Sans parler des petits mots gentils, des compliments, des sourires et des blagues qui fusent. Sur ce marché, on trouve aussi des fantaisies et des vêtements à ramener en souvenir... Bref, une ambiance détendue et relax où vous finirez très certainement à papoter avec les anglois. Pour éviter les embouteillages, nous vous conseillons de prendre la navette gratuite qui dessert L'Union, Décathlon, Monciné, Ker Maria, Quintaou.

Choosing to purchase fruit and vegetables from Quintaou Market is the guarantee that you'll go home with good quality, seasonal products! As well as supporting the local farming industry, this purchase will also help small producers of the region to keep their business flourishing all year round. They are very friendly and you can ask them for recipes, ideas and tips about cooking and serving our specialities. Not-to-mention the kind words, compliments, smiles and laughter that can be heard all around. On this market, you can also find accessories and clothes to take home as a souvenir... In short, you'll find an easy-going and relaxed atmosphere where you'll most likely end up chatting to the locals. To avoid getting stuck in traffic, we recommend taking the free shuttle buses that run between L'Union, Décathlon, Monciné, Ker Maria, Quintaou.

Plus d'informations au 05.59.52.59.52

Le marché nocturne

En juillet et août, tous les vendredis soir, le marché nocturne se tient de 18h à 22h sur l'Esplanade des Sables D'or tout près de la plage. Vous y trouverez de nombreux stands, des objets artisanaux, des bijoux, des articles de plage, des paréos, des bibelots... de quoi repartir avec de jolis souvenirs de vacances.

Every Friday evening in July and August, the evening market is held from 6pm to 10pm at the Esplanade des Sables D'or, near the beach. You'll find lots of market stalls, selling hand-made objects, jewellery, beach gear, sarongs, trinkets, etc. An opportunity to find some great holiday souvenirs to take home with you.



Les Jardins du Refuge

Pour la petite histoire, en 1839, l'abbé Cestac et les volontaires de Notre-Dame du Refuge s'installent sur les terres de l'actuel «Jardins du Refuge» qui ne sont alors que des dunes. Peu à peu le domaine devient le fleuron de l'agriculture locale. Depuis 2008, les Sœurs poursuivent l'œuvre sociale de ses fondateurs épaulées par des travailleurs salariés et des adultes ayant un handicap. Ils assurent ensemble les récoltes toute l'année. Sur plus de 25 hectares, une production de qualité, locale et respectueuse de l'environnement pousse au cœur du domaine. Vous pouvez y acheter des œufs extra-frais, du poulet, des conserves, des pastèques et du melon en été mais aussi un florilège de produits de partenaires locaux comme des pommes, des abricots, des pêches, des nectarines, des fraises, du fromage de vache, de brebis, de chèvre bio, du miel, du pain au levain naturel, du jambon, de la ventrèche, du boudin, du saucisson et des légumes, tous cultivés en France!

For a bit of background history, in 1839, the Abbot Cestac and the volunteers from the Notre-Dame du Refuge came to settle on the land of the current «Jardins du Refuge», which were just sand dunes at the time. Progressively, the land became the hotbed for local farming. Since 2008, the Sisters have been carrying on this social work started by the founders, along with some employed workers and disabled adults. Together, they harvest the crops all year round. Top-quality, local and eco-friendly crops grow on this land, covering more than 25 hectares. Here, you can buy fresh eggs, chicken, tinned goods, watermelons and melons in the summer, as well as a wide range of products from local partners such as apples, apricots, peaches, nectarines, strawberries, cheese made from cow's or sheep's milk, organic goat's cheese, honey, bread made using natural yeast, ham, streaky bacon, black pudding, saucisson and vegetables, all produced in France!

Plus d'informations sur le Facebook Jardin du Refuge et sur www.lesjardinsdurefuge.fr



CHOUETTE, il pleut!

S'il y a bien une chose que personne ne maîtrise... c'est la météo! Comme on n'est jamais trop prudent, voici quelques idées d'activités pour passer le cap des averses en attendant le retour du soleil.

GREAT, IT'S RAINING!: *If there's one thing nobody can control... it's the weather! You can never be too well prepared, so here are some ideas of things to do while it's raining, until the sun comes back out.*

Une belle exposition

Propriété de la ville d'Anglet, gérée par la Direction de la Culture, la Villa Beatrix Enea contribue depuis plus de vingt ans à la promotion de la scène locale et nationale de l'art contemporain grâce à ses espaces d'exposition. Pôle de production, de création et de diffusion pour les artistes, il y a toujours une exposition en cours. Cet été, venez découvrir celle associée à la Biennale d'Art Contemporain - La Littorale #8, sans oublier la collection d'art contemporain de la ville.

Villa Beatrix Enea is owned by the town council of Anglet and managed by the Department of Culture. For over twenty years, this place has been involved in showcasing local and national contemporary art, thanks to the exhibition spaces. There's always an exhibition being held at this centre for production, creation and distribution of artistic work. This summer, come and see for yourself the exhibition as part of the Biennale d'Art Contemporain - La Littorale #8, not-to-mention the town of Anglet's contemporary art collection.

Plus d'informations sur www.anglet.fr à la rubrique culture



Un match de hockey!

Unique en France, face à l'océan, la patinoire d'Anglet voit le jour en juin 1969. Les hockeyeurs en prennent tout de suite possession et l'Anglet Hormadi Club se lance, soutenu par le Maire de l'époque. À savoir: Hormadi veut dire «glace» en langue basque. Au cours des décennies, des joueurs grimpent les échelons et deviennent l'élite du hockey français. Ce club de haut niveau surprend dans le pays du surf mais pour autant il ne laisse personne indifférent et est un sport respecté dans le cœur des basques et des sud-landais. La bonne nouvelle: tout au long de l'année (sauf en juillet), il est possible de voir des matchs. Venez les voir de plus près!

The Anglet ice rink is one of-its-kind in France, facing the ocean, and was first opened in June 1969. Hockey players immediately flocked to this new venue and the Anglet Hormadi Club was born, with the support of the Mayor at the time. Good to know: Hormadi means «ice» in the Basque language. Over the decades, the players rose through the ranks and became the Elite of French hockey. This professional club is always a surprise here in the land of surfing, but it has made a name for itself and this sport is respected in the heart of the people of the Basque and South Landes areas. Good news: throughout the year (except in July), it's possible to come and see hockey matches here. Come and see them up close!

Billetterie à l'Office de Tourisme d'Anglet
Plus d'informations sur www.anglethormadipaysbasque.fr

On tente un escape game...

Pour celles ou ceux qui ne connaissent pas ce concept: l'Escape Game est un jeu d'énigmes qui se vit en équipe. Les joueurs évoluent dans un lieu clos et thématisé et doivent résoudre une série d'énigmes, de mystères et de casse-têtes dans un temps imparti pour réussir à s'échapper ou accomplir une mission. Après un *briefing*, les joueurs entrent dans une salle où un *Game Master* présente l'histoire, ce qui les attend et comment débiter l'enquête. Amusant et novateur, tout le monde peut tester... Alors qu'allez-vous choisir entre «Le Temple Maudit», «Le Casse du siècle» ou «L'Antre de Méduse»?

For those who don't know about this concept: An Escape Game is a game of riddles that is played in teams. The game takes place inside an enclosed space, decorated with a specific theme in mind, and players have to solve a series of riddles, mysteries and puzzles within a limited time, to try and escape or fulfil their mission. After a quick briefing session, the players go into a room where a «Games Master» presents the story, what awaits them and how to begin their investigation. Anyone can try out this new fun and innovative activity... So, what theme will you choose: «Le Temple Maudit» (the cursed temple), «Le Casse du siècle» (the burglary of the century) or «L'Antre de Méduse» (Medusa's lair)?

... ou un laser game!

Ludique, stratégique et divertissant, le *laser game* est un jeu dans lequel plusieurs joueurs s'affrontent dans une simulation de tir. Le but est de marquer un maximum de points en touchant ses adversaires tout en évitant de se faire toucher. Dans ce plus grand centre du Pays Basque, les parties se déroulent dans un labyrinthe sombre avec un terrain jonché de petits pièges pour pimenter le jeu. En tout 700 m², trois immenses labyrinthes sur quatre étages montés avec des cloisons et des mezzanines reliées par des passerelles... Allez go!

Laser tag is a fun, strategic and entertaining game where several players go head to head in a firing simulation. The goal is to score as many points as possible by shooting your opponents and at the same time, trying to avoid being shot yourself. This is the biggest laser tag centre in the Pays Basque, and the games take place inside a dark labyrinth with a playing field full of traps, to make the game more interesting. It covers 700m² altogether, with three huge labyrinths over four levels, with partitions and mezzanines connected by walkways... Let's go!

Plus d'informations sur www.lasergame-evolution.com



Shopping au BAB2

C'est LE centre commercial de la région qu'il faut connaître, surtout si on est un touriste. On y trouve bon nombre de marques comme H&M, Zara, Sephora, Nature et Découvertes, Princesse Tam Tam, Etam, Calzedonia, Alain Afflelou, Celio, Courir, Aubade, Caroll... ainsi qu'une pharmacie, des boutiques de décoration comme Sostrene qu'on adore. De plus, même si on ne vient rien acheter, il est plaisant de pouvoir circuler dans cette galerie aérée. Autre point fort: le plus grand Carrefour de la côte et des espaces de restauration variés!

This is THE shopping centre in the region you need to know about, especially if you are just visiting. You'll find a number of high-street names here including H&M, Zara, Sephora, Nature et Découvertes, Princesse Tam Tam, Etam, Calzedonia, Alain Afflelou, Celio, Courir, Aubade, Caroll... as well as a pharmacy and decoration shops like our favourite, Sostrene. Even if you don't need to buy anything, it's nice just to wander around this pleasant shopping centre. Another reason to stop by: here you'll find the biggest Carrefour on the coast and various places to eat!

Plus d'informations sur www.bab2.com





BEACH HOUSE

RESTAURANT & APRÈS PLAGE



**Restaurant, Guinguette, Piscine
d'avril à octobre midi et soir**

26 AVENUE DES DAUPHINS
64 600 - ANGLET - 05 59 15 27 17

BEACH HOUSE

WWW.BEACHHOUSEANGLET.COM
WWW.FACEBOOK.COM/THEBEACHHOUSEANGLET

ON PREND À EMPORTER ?

Entre deux activités, pour pique-niquer ou profiter du *sunset* les pieds dans le sable, l'option *take away* réserve de belles surprises gustatives. Focus sur trois d'entre eux.

You'll be pleasantly surprised with the take-away possibilities here, for a break between two activities, for a picnic or while enjoying the sunset with your feet in the sand. Let's have a closer look at two of them.

Les glaces gourmandes Dezamy!

On connaissait la boutique des Halles de Biarritz et on l'adorait déjà. Cet été, les glaciers Dezamy remettent un coup de givré de l'autre côté de la falaise, pour le plus grand plaisir des becs sucrés anglois. Au menu, des glaces faites maison, des sorbets et des pâtisseries glacées comme les omelettes norvégiennes, les vacherins ou encore les mousses glacées... le tout fabriqué quotidiennement par un artisan glacier et élaboré à partir d'ingrédients de haute qualité et d'un lait fermier. Retrouvez-les à la Chambre d'Amour à partir des vacances de Pâques.

We've already tried and tested the shop in the Halles de Biarritz indoor market, and we loved it. This summer, the Dezamy ice cream parlours are bringing their delicious creations to the other side of the cliffs, to the greatest pleasure of those with a sweet tooth in Anglet. On the menu, you'll find homemade ice creams, sorbets and iced pastries such as Norwegian omelettes, pavlovas or iced mousses... Everything is made daily by the artisan ice-cream maker, using top quality ingredients and farmer's milk. Find them at the Chambre d'Amour from the Easter holidays onwards.

Plus d'informations sur
www.maisondezamy.fr



Karabana

La Karabana mobile de Barbara s'est fait connaître dans les Jardins d'Ansbach, près de l'Hôtel de Ville d'Anglet. Cet été, et c'est une bonne nouvelle, nous la retrouvons plage des Dunes! Tous les jours, des plats gourmands et sains sont proposés comme des salades *bowls* équilibrés, avocado ou houmous *toasts*, *wraps* végétariens ou burritos généreux sans oublier le poulet au curry vert délicieux et, tout au long de la journée, des jus de fruits originaux pour se désaltérer: pastèque raisin et citron/pastèque pomme et carotte/ananas carotte et orange... Un spot à tester durant votre séjour.

Barbara's mobile Karabana became well-known in the Jardins d'Ansbach, near the Town Hall in Anglet. This summer, we are delighted to announce that she will be joining us at the Plage des Dunes beach! Every day, delicious and healthy dishes are on offer, such as the super healthy salad bowls, avocado or hummus on toast, vegetarian wraps or generously filled burritos, not-to-mention the delicious green curry chicken and, all day long, rather original fruit juices to quench your thirst: watermelon, grape and lemon/watermelon, apple and carrot/pineapple.

Plus d'informations sur le
Facebook Karabana



Le japonais You Sushi

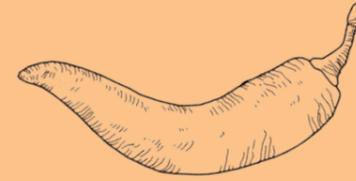
Envie de makis, de *california rolls*, de *poke bowls*, de tartares, des sushis, de sashimis...? Direction le restaurant You Sushi et allez-y les yeux bandés! La qualité des Cinq-Cantons et la provenance des poissons répond à un cahier des charges très strict: le saumon est acheté en Écosse et pêché dans des élevages sans recours aux antibiotiques, la truite utilisée par les chefs est locale et navigue dans les eaux pures des Pyrénées, tout est frais, découpé par les cuisiniers le matin même, les emballages des sauces sont recyclables et les vins bio locaux. Un régal!

Are you craving maki, California rolls, poke bowls, tartars, sushi or sashimi? Head to the You Sushi restaurant in Cinq-Cantons and treat yourself! The quality and origin of the fish is subject to very strict specifications: the salmon is imported from Scotland and comes from fish farms that do not use antibiotics for example, the trout used by the chefs is local and comes from the pure waters of the Pyrenees. Everything is fresh, prepared by the chefs the very same morning, the packaging for sauces is recyclable.

Plus d'informations sur
www.yousushi.fr

LA FLEMME DE CUISINER ?

Avant, pendant ou après vos achats à la Galerie Commerciale BAB2, faites une pause dans la nouvelle zone de restauration Fresh Avenue. Vous trouverez des stands gérés par des restaurateurs extérieurs: pizzas préparées sur place, rôtisserie, plats indiens, asiatiques, salad bar... une alternative pratique et gourmande!



Après une école hôtelière dans les Vosges et un tour de France des restaurants une à trois étoiles Michelin, Patrice Demangel s'installe dans la région pour diriger deux restaurants: le Grand Hôtel de Saint-Jean-de-Luz puis les restaurants du Sofitel Biarritz Miramar. Aujourd'hui consultant, il donne des cours de cuisine à l'Espace Maïtena d'Anglet. Son leitmotiv: une cuisine saine et des recettes à base de produits locaux et de saison.

Patrice Demangel studied at a catering college in the Vosges and then worked in a number of Michelin-starred restaurants around France, before coming to the region to manage two restaurants: the Grand Hôtel in Saint Jean de Luz and the restaurants of the Sofitel Biarritz Miramar. Today he works as a consultant and gives cooking classes at the Espace Maïtena in Anglet. His motto is to create healthy cuisine using local and seasonal produce.

PATRICE DEMANGEL

et ses plats bons pour la santé!

Comment définissez-vous votre cuisine ?

« J'ai toujours été dans l'équilibre, c'est une recherche permanente. Au Miramar, j'avais monté une école pour les clients du restaurant. On y cuisinait sans matières grasses, sans féculents, sans sucres et sans alcool. Je voulais leur prouver qu'il était possible de faire une béarnaise sans beurre ou une mayonnaise sans huile... sans tomber dans l'effet régime et le draconien ! Les interdits, c'est frustrant donc mon but est de prôner une cuisine saine, goûteuse, bonne pour la santé, respectueuse de l'environnement et de la saisonnalité. »

Des conseils d'apéritifs pas trop gras ?

« Les légumes crus ont souvent une connotation régime mais si vous mangez des petites tomates cerises qui ont poussé ici et qui n'ont pas subi trop de route, c'est une bonne option. Et si vous prenez le temps de préparer votre propre Pesto, vous les trempez dedans et c'est délicieux ! Après, avec une plancha, misez sur les chipirons, un petit peu d'ail, du persil et un trait de vinaigre à la fin pour faciliter la digestion. Le chipiron, c'est 75 calories pour 100 grammes donc rien, contrairement au fromage qui grimpe à 400 calories et le saucisson à 550... Si vous n'avez pas de plancha, une poêle suffit, vous la chauffez tout doucement et quand vous déposez les rouelles de chipiron dedans, vous montez le feu et ensuite vous rajoutez un tout petit peu d'huile d'olive. Vous les dégoutez une première fois et, en fin de cuisson, vous saupoudrez de Piment d'Espelette, toujours à la fin, jamais en cuisson ! »

Trois ingrédients à tester en vacances dans la région ?

« Une bonne Piperade Basquaise avec des piments doux d'Anglet verts et rouges (pas de poivrons), des tomates de plein champs, des œufs de poules élevées en plein air et un bon jambon de Bayonne (Jambon Ibaïama de Montauzer), c'est un plat simple, goûteux avec des produits en circuit court ! Un concentré d'arrière Pays Basque dans l'assiette à consommer uniquement de juillet à septembre. Ensuite le fromage Ardi Gasna Fermier et le gâteau Basque à la cerise. »

Des vins de la région ?

« Pour le vin blanc, je dirais Iroulégué de la Famille Riousepeyrou du domaine Arretxea. Pour le vin rouge, la culture Biologique et Biodynamie. À consommer avec 3 ans de vieillissement pour les blancs et 5 ans pour les rouges. »

Que préférez-vous dans votre métier ?

« Transmettre mon savoir et mes méthodes, que ce soit à des professionnels ou à des particuliers. J'ai développé une société de conseils pour guider les propriétaires de restaurants dans leurs affaires : de la création d'un concept complet au simple dessin d'une cuisine, de la formation du personnel aux cuissons à basses températures, de la gestion comptable à l'hygiène. C'est d'ailleurs ce que j'ai fait avec Eric Menta pour la création de l'Espace Maïtena attenant au Novotel. » (voir page suivante)

How would you define your cuisine ?

« I have always tried to produce balanced meals, and I'm constantly looking for new ideas. In Miramar, I opened a school for the restaurant's customers. We created dishes which were fat-free, carb-free, sugar-free and alcohol-free. I wanted to prove to them that it's possible to make Bearnaise sauce without using butter and mayonnaise without using oil... without adhering to any specific extreme diet plan! It's frustrating when you have to go without certain things so what I'm trying to do is promote healthy and tasty recipes, with respect for the environment and seasonality in mind. »

Any advice for light bites ?

« Raw vegetables often make us think we're on a diet, but if you choose some small local cherry tomatoes that haven't travelled too far, they are very tasty. And if you take the time to prepare your own Pesto, you can dip them in it, it's delicious! If you're using a plancha, try chipirons, a bit of garlic, parsley and a dash of vinegar to help with digestion. Chipiron is 75 calories for 100 grams so nothing compared to a cheese which could reach 400 calories or saucisson for 550 calories... If you haven't got a plancha, a pan is enough, heat it gently and when you put the chipirons in it, turn up the heat and add a small amount of olive oil. Drain them once and then when cooked, sprinkle a bit of Piment d'Espelette over them, never while they're cooking! »

Which three ingredients should you try while on holiday in the region ?

« Try the Piperade Basquaise with Piments Doux d'Anglet green and red chillies (not peppers), field-grown tomatoes, free-range eggs and a bit of Jambon de Bayonne. It's a simple and tasty dish made with local products that haven't travelled far! A fusion of the rural Basque country on your plate, to be enjoyed only between July and September. To be followed with farmer's Ardi Gasna and a cherry-flavoured Gâteau Basque. »

The wines of the region ?

« For white wine, I'd recommend Oroulégué from the Famille Riousepeyrou on the Domaine Arretxea estate. For red wine, the Organic and Biodynamic-produced varieties. To be enjoyed 3 years old for white wines and 5 years old for red wines. »

What's your favourite thing about your job ?

« To be able to share my knowledge and my methods, with both fellow professionals and the general public. I founded a company that offers business guidance for restaurant owners: from creating the whole concept to a simple plan of a kitchen, training staff in cooking at low temperatures, accounting practices and health and safety. This is what I did with Eric Menta in creating the Espace Maïtena next to Novotel. »

Et si j'apprenais à cuisiner local à l'Espace Maitena?



C'EST QUOI?

Tout nouveau concept, l'Espace Maitena a été imaginé par Eric Menta, Président de la société Segment, qui souhaitait compléter son offre d'hébergeur-restaurateur avec un espace équipé pour recevoir des événements comme des mariages, des séminaires ou des *team building*. Pour la partie cuisine, il a fait appel à Patrice Demangel pour concevoir l'espace. L'objectif est de faire découvrir une cuisine locale et saine à travers des cours de cuisine destinés aux particuliers mais aussi d'enseigner les techniques de cuisson et les nouveaux matériels à des professionnels ou des salariés d'une entreprise en séminaire, par exemple.

ON Y APPREND QUOI?

En groupe de 8 à 10 personnes maximum, l'idée est de préparer des recettes avec le chef et d'emporter ses réalisations! Pendant 1h30 à 2h, on apprend les différentes étapes pour réussir, par exemple, un *poke bowl* santé et bien-être, version terre ou mer. Dans la formule plus complète, en plus du plat, on apprend à cuisiner un dessert comme le tatin de poire en croûte de gâteau basque et caramel laitier à la fleur de sel. En bonus, Patrice choisit le vin d'accompagnement pour le *tasting* de fin. Le tout dans une ambiance décontractée et conviviale.

C'EST OÙ?

Les cours se situent dans un bâtiment flambant neuf dans le style bois du moment. La cuisine est lumineuse et ultra-équipée avec du matériel qui n'a rien à envier à ceux des plus grands chefs. Cerise sur le gâteau: 2 hectares et demi de forêt encadrent le lieu où les dégustations se déroulent souvent...

LES FORMULES ET LES PRIX?

Il existe deux formules au choix: «On goûte et on emporte» formule à 69 € par personne pour 1h30 de cours et «On passe à table» formule à 89 € par personne pour 2h. Les cours sont organisés les vendredis soirs.

OÙ S'INSCRIRE?

Directement sur le site internet www.espace-maitena.com ou par téléphone au 05.59.58.50.50

WHAT ARE THEY?

The brand-new concept of the Espace Maitena was thought up by Eric Menta, Segment society's President, who was looking for a space to add to his accommodation-restaurant business so that he could cater for events such as weddings, seminars or team-building activities. To design the kitchen, he called upon Patrice Demangel. The goal is to promote local and healthy cooking practices with cookery lessons for the public, and to also teach cooking techniques and new equipment to professionals or staff from the industry, in the form of a seminar for example.

WHAT IS ON THE PROGRAMME?

In groups of 8 to 10 people maximum, the idea is to prepare recipes with the chef and then to take your creations home with you! For 1.5 to 2 hours, we learn the different steps of cooking up a deliciously simple dish, for example a healthy poke bowl, either with meat or fish. In another option, in addition to the main course, we also learn how to make a dessert such as a pear tarte tatin with a gateau basque crust, served with salted caramel. Yummy. As an added bonus, Patrice chooses a wine to accompany the meal for a tasting session at the end. In a relaxed and friendly atmosphere.

WHERE IS IT?

The lessons take place in a brand-new building, built from wood in a modern style. The kitchen is bright and fully-equipped with equipment worthy of the greatest chefs. The icing on the cake: The building is surrounded by 2 and a half hectares of forest and this is often where the tastings take place.

THE COURSES AND PRICES?

There are two courses to choose from: «On goûte et on emporte» (one dish) for €69 per person for a 1.5hr lesson. «On passe à table» (main course & dessert) for €89 per person for a 2hr session. Lessons take place on Friday evenings.

HOW CAN I SIGN UP?

On the website www.espace-maitena.com or by calling +33 (0)5.59.58.50.50

ÉPATEZ VOS INVITÉS AVEC CETTE RECETTE SIMPLE À RÉALISER!



Ingédients pour 4 Pers

✓ 4 rougets de 200 gr pièce

Purée

- ✓ 80 gr huile d'olive extra vierge
- ✓ 500 gr de pommes de terre ratte
- ✓ 100 ml de lait
- ✓ 50 ml crème liquide
- ✓ 3 gr fleur de sel

Jus Iodé

- ✓ Arrêtes de rougets
- ✓ 2 piments doux d'Anglet
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 brindille de thym

Garniture

- ✓ 4 piments doux d'Anglet
- ✓ 2 gr fleur de sel
- ✓ 2 gr d'huile d'olive

Rouget cuit à l'unilatéral sur sa peau, jus iodé & Piment doux d'Anglet

Préparation des Rougets

- ✓ Demander à votre poissonnier de vous écailler, lever en filets et désarêter les rougets.
- ✓ Demander lui également qu'il vous garde les arêtes et le foie des rougets.

Confection du jus iodé

- ✓ Éplucher l'oignon, carotte, ail.
- ✓ Couper les en morceaux et faire suer avec un trait d'huile d'olive, cuire 3mn à feu doux.
- ✓ Ajouter les dés de tomate et les 2 piments doux, préalablement épépinés.
- ✓ Cuire de nouveau 3mn.
- ✓ Ajouter les arêtes des rougets et la brindille de thym.
- ✓ Mouiller à hauteur des ingrédients et cuire à léger frémissement pendant 15mn à découvert.
- ✓ Ajouter les foies des rougets et mixer aussitôt.
- ✓ Filtrer, rectifier l'assaisonnement et réserver.

Les Piments

- ✓ Faire frire dans un tout petit peu d'huile vos 4 piments en les retournant sur toutes les faces.
- ✓ Ajouter la fleur de sel.
- ✓ Réserver au chaud.

La Purée

- ✓ Éplucher les pommes de terre, couper en gros morceaux et mouiller à hauteur d'eau froide.
- ✓ Ajouter un peu de sel et porter à ébullition à découvert.
- ✓ Cuire un quart d'heure environ, égoutter, ajouter le lait chaud et passer les pommes de terre au presse purée.
- ✓ Ajouter l'huile d'olive extra vierge, la crème liquide et la fleur de sel.
- ✓ Réserver au chaud.

Cuisson des filets rougets

- ✓ Chauffer une poêle anti-adhésive sur feu doux 2mn et au moment de cuire les filets déposer un disque de papier cuisson de la taille du fond de la poêle.
- ✓ Pelliculer le papier cuisson d'un peu d'huile d'olive et déposer vos filets côté peau, cuire environs 5mn sans les retourner, vérifier leur cuisson en déposant votre phalange du petit doigt sur le dessus (la chair doit être tiède).

Le conseil à retenir
« Souvent, les poêles anti-adhésives accrochent mais ce n'est pas grave. Vous pouvez découper un disque de papier cuisson et le déposer au dernier moment sur votre poêle puis y ajouter un tout petit peu de matière grasse et poser votre aliment dessus. En plus de faire moins la vaisselle, cette cuisson est saine pour le corps. »



Retrouvez ces lieux emblématiques d'Anglet ...



...et prenez les en photo en taguant #iLoveAnglet #CoteBasque #BasqueCountry! Les trois plus belles seront repostées sur nos réseaux sociaux @iloveanglet!

COME AND DISCOVER THESE ICONIC PLACES IN ANGLET... and post your photos with the hashtags #iLoveAnglet #AngletEmotions on instagram! The best three photos will be reposted on our account before the next issue of our magazine comes out!

3. Le Sémaphore, tour des signaux construite en 1861
4. Kiosque nord de la Chambre d'Amour
4. North kiosk of the Love Chamber

1. La Love Tower (en savoir plus page 12 du MiniGuide)
2. Le phare de la Digue des Cavaliers
2. La Digue des Cavaliers lighthouse

RÉPONSES / ANSWERS

Les expressions de notre région à tester ici!

1. Qu'est-ce que le Mus ?

- a) Un jeu de cartes populaire basque
- b) Un gant en cuir servant à se protéger la main lorsqu'on joue à la pelote
- c) Un instrument de musique traditionnel basque

1. What is Mus ?

- a) A popular Basque card game
- b) A leather glove for playing Basque Pelota
- c) A traditional musical instrument

2. Que signifie « Ma e pignada Per maïda » ?

- a) Mère et père pour m'aider
- b) La mer et la forêt de pins pour m'aider
- c) La sève de pins pour m'aider

2. What does « Ma e pignada Per maïda » mean ?

- a) Mummy and Daddy can help me
- b) The sea and the pine forest can help me
- c) Pine sap can help me

3. Qui est Olentzero ?

- a) Un grand chasseur de baleines basque ayant vécu au XI^{ème} siècle
- b) Un personnage traditionnel de la culture basque qui annonce l'arrivée du Carnaval
- c) Un charbonnier vivant dans la montagne qui fait son apparition la nuit de Noël pour distribuer des bûches dans les foyers

3. Who is Olentzero ?

- a) A great whale hunter
- b) A character from Basque culture who announces the arrival of the Carnival
- c) A coal merchant from the mountains who comes down to the village on Christmas Eve

4. Qu'est-ce que le Floro ?

- a) Une race de petit taureau ne vivant qu'au Pays Basque
- b) Une soupe de poisson traditionnelle
- c) Une danse basque qui est donnée lors des grandes occasions

4. What is Floro ?

- a) A race of small Basque bulls
- b) A traditional fish soup
- c) A traditional Basque dance

5. Qu'est-ce que l'Ikurrina ?

- a) Le nom officiel du drapeau basque
- b) Un apéritif basque confectionné à partir de prunelles sauvages
- c) Un bâton de berger traditionnel basque

4. What is Ikurrina ?

- a) The official name for the Basque flag
- b) A Basque beverage made using wild sloe berries
- c) A traditional shepherd's crook



Les mots mêlés de la *chambre d'Amour*

P C Y E K M G U V S P R O M E N A D E O
 S M J D B B N O P D N K I O S Q U E S M
 A B Y T D C I T S L A V I T S E F O Z Ç
 H R B E F X H J S L Ç N E H E L B A S H
 J Q A N K T C E R A V C R E A T E U R S
 O A I G U E A U U B H E M G U D C E C K
 L S G T T S C L E U N Z Q C L S A N M P
 E Q N R Z N O B T Ç N U N A K L S J A R
 G H A O Q U E X E O J H T R B D Q F N P
 E X D P I S G J V Q K S H E E Z U P E A
 N Q E S S T R W U A O J V S V T E G G R
 D O F U L J A H A K G V X T A G T R E A
 E I R Y C I C M S H A G Ç A B L T O D S
 C F F Y O Q G T I B G D T U T I E T W O
 E R N R N P N H X N L G E R R T O T X L
 G T B X C Q I Ç P S A N N A M T I E G W
 A M C B E D P Z F Ç C P G N Ç O L P N R
 L G Z Q R V M G X C E G I T Y R K Q O E
 P A J Ç T B A A T I D B E S Z A H A T W
 S R G S S R C H U F L G B I Z L O S U J

- (?) GROTTTE
- (?) SABLE
- (?) PLAGE
- (?) SURF
- (?) KIOSQUES
- (?) GLACE
- (?) RESTAURANTS
- (?) FESTIVALS
- (?) CONCERTS

- (?) ANIMATIONS
- (?) SAUVETEURS
- (?) SPORT
- (?) LEGENDE
- (?) KOSTALDEA
- (?) CAMPINGCAR
- (?) SUNSET
- (?) BAIGNADE
- (?) GEOCACHING

- (?) PROMENADE
- (?) CREATEUR
- (?) LITTORAL
- (?) MANEGE
- (?) BEIGNET
- (?) PARASOL
- (?) JEU
- (?) CASQUETTE
- (?) TONG



**OUVERT TOUS LES JOURS
DU LUNDI AU SAMEDI
8h30-21h
& LES DIMANCHES DE 8h30 À 12h30**



**FRESH
AVENUE**

CUISINES, MARCHÉ & RESTAURATION



UNE OFFRE INCOMPARABLE AU PAYS BASQUE

mon centre shopping



BAB2

120 BOUTIQUES & Carrefour 

ZARA

H&M

PULL&BEAR

MANGO



IKKS



SEPHORA

ZARA HOME

Aubade

la fée
maraboutée

Stradivarius

CAROLL
PARIS

PYLONES
créateur d'objets à Paris

C
COUR'IR

AVENUE JEAN LÉON LAPORTE À ANGLET - 05 59 52 00 90