

# ARCACHON

## AUTOMNE 2021



ANIMATIONS  
le guide





## OCTOBRE

JEU 7	Alban Ivanov « Vedette »	20h45
SAM 9	Patrick Bruel « Tournée acoustique 2021 »	20h
DIM 10		18h
MAR 12	« Rimbaud en feu » Jean-Pierre Darroussin	20h45
JEU 21	Dominique Fils-Aimé	20h45
VEN 29	Cie Rêvolution « Les Forains »	20h45
SAM 30		15h & 20h45

## NOVEMBRE

SAM 6	Irish Celtic « Le chemin des légendes »	15h & 20h45
VEN 12	Louis Chédid	20h45
JEU 18	Guillaume Nouaux Trio	20h45
VEN 26	Malandain Ballet Biarritz « La Pastorale »	20h45
MAR 30	Gad Elmaleh « D'ailleurs »	20h30

## DÉCEMBRE

MER 1 <sup>ER</sup>	Gad Elmaleh « D'ailleurs »	20h30
VEN 3	Alain Souchon	20h45
DIM 5	« Kean »	17h
VEN 10	Fabrice Lucchini « Des écrivains parlent d'argent »	20h45
MAR 14	« Les Trois mousquetaires »	20h45
JEU 16	Phare Circus « L'Or blanc »	20h45

**DANSE**   **THÉÂTRE**   **CHANSON**   **CIRQUE**   **MUSIQUE**   **JAZZ**   **HUMOUR**

[www.arcachon.com](http://www.arcachon.com) Tél. : 05 57 52 97 75 - billetterie@arcachon.com



Scannez et téléchargez le programme complet

# OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE

## ÉDITO

Chères Arcachonnaises, Chers Arcachonnais,  
Chers Visiteurs,

J'ai le plaisir de vous présenter la nouvelle édition du Guide des Animations pour cet automne 2021.

Après une période où il était difficile même impossible de se rassembler et d'organiser des manifestations, nous sommes ravis de voir la vie locale, sociale et culturelle reprendre son cours, tout en s'adaptant aux règles sanitaires en vigueur, pour le bien-être de tous.



En parcourant ces pages, vous découvrirez toutes les informations relatives aux différents temps forts de notre ville, nos rendez-vous permanents et des propositions de découvertes culturelles, ludiques ou plus sportives.

Le début de l'automne marque la reprise de la saison culturelle du Théâtre Olympia ; une programmation où toutes les formes d'expression artistique se côtoient sur scène.

Nous aurons l'occasion de retrouver également des activités phares : la Semaine Bleue sur le thème « Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire », puis les festivités de fin d'année autour du Village de Noël.

Merci à nos nombreux partenaires associatifs et acteurs de la vie culturelle et locale arcachonnaise pour leur engagement et leur participation.

Je vous souhaite de passer d'agréables moments à Arcachon, et de profiter de toutes ces opportunités qui s'offriront à vous cet automne.

Pensons tous aux gestes barrière  
et protégeons-nous bien !



**Direction de la Publication :**  
Yves Foulon, Maire d'Arcachon.

**Coordination et rédaction :**  
Service Communication - Mairie d'Arcachon  
Place Lucien de Gracia – CS 12051 - 33311 Arcachon Cedex  
Tél. 05 57 52 98 66  
mairie@ville-arcachon.fr

**Maquette :** Service Communication

**Exécution :** Imprimerie Laplante

**Impression :** Imprimerie Reprint

**Crédits photos :** Service Communication, Jean-Christophe Lauchas, iStock, Alain Vacheron, Chantal Pijoulat, Eliane Martin, Arc en Ciel, Christian Visticot, Joanna Germain.



[www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr)

## SOMMAIRE

Tout au long de l'automne  
vos rendez-vous permanents  
à Arcachon **5**

Les visites guidées **14**

Activités des Maisons de Quartier **16**

Activités Arcachon Bien Vivre **18**

Octobre **21**

Novembre **39**

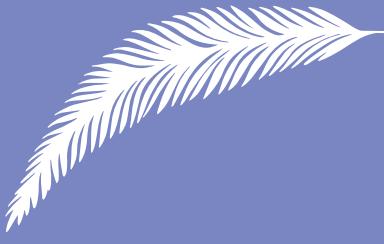
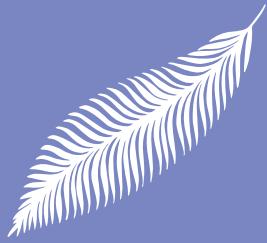
Décembre **51**

Les contacts pratiques **62**

Ce programme est susceptible  
d'être modifié en raison de  
la situation sanitaire actuelle.  
Flachez ce QR code et  
consultez la dernière version  
à jour.







# TOUT AU LONG DE L'AUTOMNE

VOS RENDEZ-VOUS PERMANENTS À ARCACHON

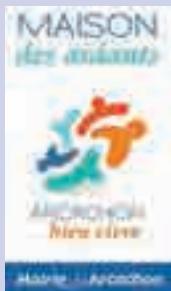


# GUIDE ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'AUTOMNE

## Dans le cadre de la MAISON DES AIDANTS

### ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

Séances collectives réservées aux aidants et aux aidés.



#### Les lundis matins

- **Sophrologie** (méthode psychocorporelle permettant de se détendre, de chasser le stress et de gérer ses émotions, ses douleurs, d'améliorer son sommeil grâce à des exercices simples).
- **Musicothérapie** (thérapie dont les supports utilisent toutes les composantes du langage musical, la respiration, la relaxation, la confiance en soi, la joie, et l'auto-empathie).

#### Les jeudis matins

- **Activités physiques adaptées** (séances adaptées à vos besoins et à vos capacités, équilibre, posture, apprendre les bons gestes, renforcement musculaire, mobilité, flexibilité, élasticité).

#### Les vendredis après-midi

- **Yoga thérapeutique** (accessible à tous, quel que soit l'âge et la condition physique, pratique sur chaise ou sur tapis. Thématiques liées au corps et aux pensées : étirer son corps en douceur, le muscler en profondeur, écouter ses tensions et comprendre ses mécanismes pour mieux en prendre soin. Apaiser le stress, accueillir les émotions. S'approprier les outils du yoga pour pratiquer chez soi).

€ Gratuit ☑ Sur inscription.

! CCAS

📞 05 57 52 50 80

## Les lundis

⌚ 9h>12h et 14h>17h

### ATELIER DE PEINTURE

Animé par Maureen Blachon.

- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou - Salle 37 B.
- € Gratuit pour les adhérents. Payant pour les non adhérents.
- ☑ Ouvert au public. Sur inscription. Cercle Universitaire d'Arcachon
- 📞 06 61 55 87 60



## Les lundis

⌚ 10h>12h

### ATELIER NUTRITION

€ Gratuit. Ouvert à tous.

📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou  
Salle polyvalente n°33 – 3<sup>ème</sup> étage.

❗ Arc en Ciel

📞 06 15 15 58 54

✉ associationarcencielarcachon@gmail.com



# GUIDE ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'AUTOMNE

les 2<sup>èmes</sup> et 4<sup>èmes</sup> lundis

9h>12h

## PERMANENCE ASSOCIATION RÊVES

Discussion, organisation des journées récréatives pour les enfants très gravement malades et information sur la réalisation de leurs rêves.

- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou.
- ❗ Rêve
- 📞 06 77 29 60 19



Les lundis, mercredis et vendredis

14h>19h

## CONCOURS DE PETANQUE À LA MÈLÉE

- ☑ Ouvert à tous. Participation.
- 📍 Au Parc Mauresque.
- ❗ Arcachon Boules
- 📞 06 75 19 79 72



Les lundis et jeudi

## ATELIER GYM

### A la crèche Bout'chou

- ⌚ De 12h à 13h, les lundis.
- ⌚ De 11h45 à 12h45, les jeudis.

- 💶 Payant ✅ Sur inscription.
- 📍 Centre Social, rue Albert 1<sup>er</sup>
- 📞 05 57 72 71 89



Du mardi au dimanche

7h30>13h

## MARCHÉ D'ARCACHON

- 📍 Place des Marquises,
- ⌚ Vacances scolaires et jours fériés : tous les jours de 7h30 à 13h, vendredi et samedi de 17h à 20h sauf le dimanche (uniquement les commerçants de la halle)



# GUIDE ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'AUTOMNE

## Les mardis

10h>12h

### PERMANENCE AUTOMNE ENSOLEILLE

- Pour les inscriptions et les renseignements.
- MA•AT, Esplanade G. Pompidou.
- Ouverte à tous.
- Automne ensoleillé
- 06 41 34 06 40



## Les mardis

14h>16h30

### ATELIER PEINTURE SUR PORCELAINE

- Centre Social.
- Payant  Sur inscription.
- 05 57 72 71 89
- secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr



## Les mardis

14h30>16h30

### PERMANENCE ASSOCIATION INTERCULTURELLE D'ARCACHON

- MA•AT, Esplanade G. Pompidou – 3<sup>ème</sup> étage.
- Ouverte à tous.
- Association Interculturelle d'Arcachon
- 06 85 05 71 09



## Les mardis

17h>18h30

### ATELIER MEDITATION ZAZEN

- Animé par Roberte Vigneau et Bernard Bedon.
- MA•AT, Esplanade G. Pompidou - Salle 37 B.
- Gratuit pour les adhérents.
- Payant pour les non adhérents.
- Ouvert au public.
- Cercle Universitaire d'Arcachon



## Les mardis et jeudis

### ATELIER DE RELIURE

- Animé par Viviane Daubeuf et Bernard Plan.
- De 9h à 12h et de 14h à 17h,  
le mardi (expérimentés)
- De 9h à 12h le jeudi (débutants)
- MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- Gratuit pour les adhérents.
- Payant pour les non adhérents.
- Ouvert à tous. Sur inscription.
- Cercle Universitaire d'Arcachon
- 06 10 58 95 22 – 06 38 84 46 32



# GUIDE ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'AUTOMNE

## Les mardis et jeudis

A partir de 14h

### JARDIN DULAS

Le jardin partagé est ouvert à tous les jardiniers bénévoles, débutants ou confirmés. Lieu de partage d'expériences et de convivialité, il est orienté vers la permaculture et la biodiversité.

- 📍 Allée Gabriel Fauré.
- ✉️ jardindulas@gmail.com
- 📞 06 86 76 40 92
- 👤 FB @jardindulasarcachon



## Les mercredis

10h>12h30

### ATELIER BRICOLO

Venez découvrir et partager des loisirs créatifs à partir de matériaux recyclés.

- 💰 Payant
- ☑️ Sur inscription.
- ❗ Centre Social
- 📞 05 57 72 71 89
- ✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr



## Les merredis

9h>12h

### ATELIER DE DESSIN PEINTURE

Animé par Maryse Boero et Annie Massip.  
📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou - Salle 37 B.  
💰 Gratuit pour les adhérents.  
Payant pour les non adhérents.  
☑️ Ouvert à tous. Sur inscription.  
❗ Cercle Universitaire d'Arcachon  
📞 06 68 60 84 01



## Les merredis

### ARCACHON BIEN VIVRE

Centre de prévention santé « Bien vieillir Nouvelle-Aquitaine ».

Que vous soyez actif ou retraité, bénéficiez d'un bilan personnalisé au centre de prévention santé lors de deux rendez-vous gratuits d'une heure chacun, avec un médecin et un psychologue.

Une « ordonnance » vous sera prescrite avec des conseils et des incitations à participer à des ateliers ciblés d'Arcachon Bien Vivre. Les merredis au CCAS. A partir de 50 ans.

- 💰 Gratuit sur inscription auprès du centre de prévention.
- 📞 05 57 21 29 31

## Les merredis

14h30>17h

### SOCIÉTÉ HISTORIQUE ET ARCHÉOLOGIQUE D'ARCACHON ET DU PAYS DE BUCH (SHAAPB)

📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou – 2<sup>ème</sup> étage.  
📞 05 56 54 99 08  
✉️ societe-historique@shaapb.fr



# GUIDE ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'AUTOMNE

## Les jeudis

⌚ 17h30 >19h

### ARCACHON BIEN VIVRE

Les rendez-vous santé du jeudi, programmation bimensuelle.

Animés par des professionnels médicaux et para-médicaux pour s'informer sur les grands thèmes de la santé.

- 📍 Auditorium du MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Tout public.
- ❗ CCAS – Arcachon Bien Vivre
- 📞 05 57 52 50 80

## Les jeudis, vendredis et samedis

### CAFE THEATRE LE ZEBRE

Comédie, humour, musique, one man show à 21h.

- 📍 24 avenue de la République.
- ✉ Programme et réservations au 06 85 96 59 87  
[www.zebrearcachon.fr](http://www.zebrearcachon.fr)

## Les vendredis

⌚ 9h>12h

### ATELIER PEINTURE SUR PORCELAINE

Animé par Catherine Cognon et Marie-Thérèse Bourcier.

- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou – Salle 37 B.
- € Gratuit pour les adhérents. Payant pour les non adhérents.
- ⌚ Ouvert au public. Sur inscription.
- ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
- 📞 06 85 18 61 63



## 1<sup>er</sup> vendredi du mois

⌚ 10h à 12h

### SI ON LISAIT AVEC ARC EN CIEL

- € Gratuit pour les adhérents. Payant pour les non adhérents. ⌚ Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou.  
Salle polyvalente n°33 – 3<sup>ème</sup> étage.
- ❗ Arc en Ciel
- 📞 06 15 15 58 54
- ✉ miquel.edith@neuf.fr



## 2<sup>ème</sup> vendredi du mois

⌚ 10h>12h

### ATELIER CREATIF

- € Gratuit pour les adhérents – Payant pour les non adhérents. ⌚ Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou.  
Salle polyvalente n°33 – 3<sup>ème</sup> étage.
- ❗ Arc en Ciel
- 📞 06 15 15 58 54
- ✉ associationarcencielarcachon@gmail.com



# GUIDE ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'AUTOMNE

**3<sup>ème</sup> vendredi du mois**

10h30>12h

## MARCHE NATURE

### Découvrir les plantes sauvages.

- € Gratuit pour les adhérents – Payant pour les non adhérents.
- Sur inscription.
- ⚠ Arc en Ciel
- 📞 06 15 15 58 54
- ✉ associationarcencielarcachon@gmail.com



**4<sup>ème</sup> vendredi du mois**

10h>12h

## PERMANENCE ARC EN CIEL

- Pour inscriptions à l'Association.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou.  
Salle polyvalente n°33 – 3<sup>ème</sup> étage.
- ⚠ Arc en Ciel
- 📞 06 15 15 58 54
- ✉ associationarcencielarcachon@gmail.com



**4<sup>ème</sup> vendredi du mois**

10h30>12h

## MARCHE INTELLIGENTE

### Découvrir l'histoire de la Ville.

- € Gratuit pour les adhérents. Payant pour les non adhérents.
- Sur inscription.
- ⚠ Arc en Ciel
- 📞 06 15 15 58 54
- ✉ associationarcencielarcachon@gmail.com



**Les vendredis**

14h>16h

## LES APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVES

Venez partager un moment convivial autour des jeux de société.

- € Payant
- Sur inscription.
- 📍 Centre Social d'Arcachon, rue Albert 1<sup>er</sup>.
- 📞 05 57 72 71 89
- ✉ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr



# GUIDE ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'AUTOMNE

## Les samedis

⌚ 10h>12h

### SAUVETAGE SPORTIF ARCACHON

Entraînement dans le Bassin et à l'Océan aux épreuves de sauvetage et de secourisme dans l'eau et sur le sable.

Licence Fédération Française de Sauvetage.

📍 Poste de secours plage Pereire.

📞 06 84 20 54 55

✉️ arcachonsauvetagecotier@gmail.com



## Les dimanches

⌚ 15h>19h

### ANIMATION ARTISTIQUE DES MARQUISES

Les 1<sup>ers</sup> (ou 2<sup>èmes</sup>), les 3<sup>èmes</sup> (ou 4<sup>èmes</sup>) dimanches du mois, suivant la météo.

**Les artistes de la Promenade des Arts vous proposent une animation artistique de la Place de Marquises, suite au marché.**

📍 Place des Marquises.

📞 06 37 25 52 28



## Tout au long de l'année

### JARDIN PARTAGE DES 4 SAISONS

**Vous êtes passionnés de jardinage ?**

**Vous souhaitez transmettre vos savoirs ?**

Venez participer à la valorisation du jardin partagé du Centre Social.

💰 Gratuit. Jour à préciser.

❗ Centre Social

📞 05 57 72 71 89

✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

👤 @centresocialarcachon



## Une fois par mois

### DONNEURS DE SANG

L'association organise et assure le transport des donneurs de plaquettes et plasma, 1 fois par mois.

❗ Amicale des Donneurs de Sang

📞 06 80 84 43 92

### ARCACHON BIEN VIVRE

#### Maison des aidants

Association Aides aux Aidants du Pavillon, Association France Alzheimer, Egovox, GE APA Santé Nutrition, AVC Tous concernés.

Permanences et ateliers sur [www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr) Pendant la période de vaccination, les associations poursuivent leurs permanences sur d'autres sites de la ville.

📞 05 57 72 71 89

### LES MERCREDIS, SAMEDIS ET DIMANCHES ARCACHON EN FORME

**arcachon  
en forme**



**Cours gratuits** de yoga, tai-chi, footing, remise en forme, marche nordique...

Les participants doivent vérifier auprès de leur médecin leur aptitude à pratiquer les activités proposées. L'organisation ne pourra être tenue pour responsable en cas d'accident de quelque nature que ce soit.

En cas de pluie, les séances sont annulées.

Durée des séances « footing », « remise en forme » : 45min.

Pas de réservation. Chaque participant vient avec son propre matériel. Port du masque pendant les déplacements et distanciation des participants.

📞 05 57 52 97 97

✉ Programme sur [www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr)

Pass sanitaire obligatoire

### OCTOBRE / NOVEMBRE / DECEMBRE

#### **Les mercredis**

Marche nordique.

📍 Départ devant le Tir au Vol, 9h30.

### OCTOBRE

#### **Les samedis**

📍 Au "Mille Potes", 14 allée Bouillaud.

- 9h30 : yoga.

📍 Plage Pereire, face à l'avenue du Parc Pereire.

- 9h30 : tai-chi.

#### **Les dimanches**

📍 Au "Mille Potes", 14 allée Bouillaud.

- 9h30 : yoga.

📍 Plage Pereire, face à l'avenue du Parc Pereire.

- 9h30 : tai-chi,

- 10h : footing,

- 11h : remise en forme.

### NOVEMBRE / DÉCEMBRE

#### **Les samedis**

📍 Au "Mille Potes", 14 allée Bouillaud.

- 9h30 : yoga.

📍 Place des Palmiers

- 9h30 : tai-chi.

#### **Les dimanches**

📍 Au Tir au Vol

- 9h30 : yoga,

- 10h : footing,

- 11h : remise en forme.

📍 Place des palmiers

- 9h30 : tai-chi.

# VISITES GUIDÉES & PÉPITES LOCALES

Quoi de mieux qu'un guide expert local pour arpenter les sites incontournables d'Arcachon ?

Explications, anecdotes, enquêtes, découvertes de trésors et de recoins cachés...

Vous ne serez pas au bout de vos surprises avec ce programme proposé par votre Office de Tourisme.

## DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

### Visite de la Ville d'Hiver

Au-delà du balnéaire, il y a la Ville d'Hiver : un quartier du Second Empire caractérisé par son architecture éclectique, intégrée dans un écrin de verdure. À pied ou en petit train, vous vivrez cette découverte comme un retour à la Belle Epoque.



### Visites découvertes d'autres quartiers et thématiques

Sur les pas des Frères Pereire, autour du Château Deganne, à la découverte des petits secrets d'Arcachon... les guides conférenciers ont tout un programme à vous proposer. Sous forme de visite guidée ou sous forme d'enquête, chacun trouvera le concept qui lui convient .

*Tous ces circuits sont créés et commentés par des guides conférenciers.*

*Le programme est en ligne sur [www.arcachon.com](http://www.arcachon.com)  
Réservation auprès de l'Office de Tourisme d'Arcachon*

## NATURE

### Banc de sable Pereire (en octobre seulement)

La visite du banc de sable Pereire est une visite proposée exclusivement à l'Office de Tourisme. Cette visite n'est pas une pêche à pied : c'est une découverte commentée de la faune et flore marine du banc de sable Pereire.

N'oubliez pas de prévoir crème solaire, chapeau et chaussures adaptées, tenue de plage.

Le petit + : les enfants peuvent amener un seau, une pelle et un râteau.

### Visite du parc Mauresque

Grâce à notre guide Tom, passionné et passionnant, créateur de la visite, venez découvrir les essences européennes ou exotiques, feuillus ou résineux, la collection vivante de l'arboretum du parc Mauresque d'Arcachon sur les traces des écureuils et des oiseaux qui y vivent toute l'année



# VISITES GUIDÉES & PÉPITES LOCALES

## La forêt de Camicas



Découvrez, tout au long des petits sentiers de la dune boisée, les secrets de la végétation forestière. Accompagné d'un guide naturaliste, vous arpenterez le bois à la recherche de ses nombreux habitants.

## INSOLITE

### Le Bunker 502



Construit en 1943 sous l'occupation allemande, ce bunker de 120 m<sup>2</sup>, spécialisé dans les télécommunications, a été bâti sous terre...

Ce vestige de la Seconde Guerre Mondiale est désormais restauré et ouvert au public. Une scénographie immersive vous accompagne dans la découverte de ce symbole de l'Histoire d'Arcachon.

Visites en autonomie toute l'année (2€ par personne) : accès par l'Office de Tourisme.

## MAIS AUSSI...

### En toute liberté : optez pour les audio-guides

En vacances, vous aimez prendre votre temps et gérer votre planning selon vos envies : c'est facile en optant pour les visites audio-guidées de la Ville d'Hiver !

Si vous êtes en famille, parcours crypté ou carnet d'énigme seront appréciés de tous pour explorer le site en s'amusant.

Sur réservation conseillée auprès de l'Office de Tourisme.

### Le p'tit train d'Arcachon

(jusqu'à la fin des vacances de Toussaint)

Envie d'insolite ? Découvrez Arcachon de manière originale et amusante. Circuit panoramique le matin ou circuit de la Ville d'Hiver l'après-midi. Tous les jours le p'tit train vous attend devant l'Office de Tourisme et vous invite à remonter le temps, à la Belle Époque. Billetterie auprès du chauffeur du p'tit train.

! Informations, conseils, accompagnement :  
Office de Tourisme d'Arcachon

05 57 52 97 97

[www.arcachon.com](http://www.arcachon.com)

# ACTIVITÉS DES MAISONS DE QUARTIER

Les Maisons de Quartier sont des équipements publics de proximité, ouverts et au service de tous. Lieux d'animations, de vie sociale et de services, elles sont dotées d'Agences Postales Communales (sauf celle du Centre-Ville).

Elles proposent également des activités créatives, de loisirs, ainsi que des espaces de rencontres et des services d'accompagnement dédiés au numérique.



## Abatilles / Pereire

**4 allée Roger Touton**

**05 56 83 71 39**

Ouverture de La Poste :  
du lundi au vendredi,  
de 9h à 12h15 et de 14h à 16h45,  
le samedi de 9h à 12h.



## La Chapelle

**12 allée de la Chapelle**

**05 56 22 50 76**

Ouverture de La Poste : du lundi au vendredi,  
de 10h à 12h45 et de 13h30 à 16h45.



## Le Moulleau

**253 boulevard de la Côte d'Argent**

**05 57 72 01 20**

Ouverture de La Poste : du lundi au vendredi,  
de 9h à 12h15 et de 14h à 16h45.



## Ville d'Hiver

**46 allée des Dunes**

**05 56 83 02 23**

Ouverture de La Poste : du lundi au vendredi,  
de 9h à 12h15 et de 14h à 16h45.



## Aiguillon / Saint-Ferdinand

**1 rue de la Pêcherie**

**05 56 83 75 58**

Ouverture de La Poste : du lundi au vendredi,  
de 9h à 12h15 et de 14h à 16h45, le  
samedi, de 9h à 12h.



## Centre-Ville

**MA•AT 22 boulevard Général Leclerc**

**05 57 52 98 88**

de 9h à 18h

Retrouvez facilement l'offre d'activités des Maisons de Quartier, chaque mois, grâce à ces petites maisons colorées.



**CONSULTATIONS MÉDICALES\***

\* CONSULTATIONS MÉDICALES NON PROGRAMMÉES

**À DOMICILE**

**NUITS, WEEK-ENDS ET JOURS FÉRIÉS**



N° VERT **0 800 000 375**



### à partir de 18 ans

#### Atelier de la Maison de la nutrition

Nutrition et santé, les bons gestes à adopter ! Animés par une infirmière et une diététicienne. Ouvert à tous et plus particulièrement aux personnes ayant un facteur de risque : hypertension, cholestérol, obésité, diabète et maladie cardiovasculaire.

Inscription auprès de la Maison du diabète et de la nutrition : ☎ 05 56 92 34 83

### à partir de 55 ans

#### Atelier Activités Physiques Douces

Pour développer sa force et son équilibre grâce à la gymnastique douce. Certificat médical d'aptitude de moins de 6 mois obligatoire.

Cycles de 6 ateliers d'1h par semaine en groupe de 12 personnes.

**Intervenant :** Service des sports, ville d'Arcachon.

#### Atelier Form'Equilibre

Animé par des spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors.

L'objectif : renforcer l'équilibre et apprendre les postures clés (se déplacer, se tourner, monter les marches, se relever en cas de chutes)

Certificat médical d'aptitude de moins de 6 mois obligatoire.

Cycles de 12 ateliers de 1h30 par semaine en groupe de 12 personnes.

**Intervenant :** ASEPT Gironde.



### Atelier Vitalité

#### Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible.

- Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.
- Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique ?
- Identifier les activités qui favorisent le bien-être (sommeil, relaxation, mémoire)
- Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

Cycles de 6 ateliers de 2h30 par semaine en groupe de 12 personnes.

**Intervenant :** ASEPT Gironde.

#### Atelier Nutrition Santé

#### Bien se nourrir pour rester en forme !

Le plaisir au bout de ma fourchette. Mon équilibre alimentaire : une histoire de famille(s). Le secret de l'équilibre alimentaire. Mes choix pour bien manger : je deviens un consommateur averti.

Alimentation & activité physique : mes atouts santé.

Cycles de 10 ateliers de 2 heures par semaine en groupe de 12 personnes.

**Intervenant :**

ASEPT  
Gironde.



#### Atelier mémoire

#### Entretenez votre mémoire !

Des exercices ludiques vont stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau : l'attention, la perception, le langage, la mémoire, la logique. Constituez une véritable « boîte à outils » pour préserver votre mémoire.

Cycles de 10 ateliers de 2h par semaine en groupe de 12 personnes.

**Intervenant :** ASEPT Gironde.

# ACTIVITÉS ARCACHON BIEN VIVRE

**⌚ Pré-inscription ouverte auprès du CCAS ⌚ 1 place Jean Moulin ⌚ 05 57 52 50 80**

## Atelier Yoga du rire

**« Parce que rire est bon pour la santé, libérez vos tensions ! »**

- Eveil du corps et respiration, cerner la connexion entre la respiration et le rire.
- Rire, apprendre les techniques et exercices du rire qui aident à cultiver un état d'esprit joyeux.
- Méditation du rire, le bouquet final pour rire encore plus !
- Relaxation guidée, apprendre à se relaxer en fin de séance.

Cycles de 8 ateliers de 1h15 par semaine en groupe de 12 personnes.

Intervenant : ASEPT Gironde.



## Atelier Sophrologie réflexologie

Accédez à une détente musculaire, une relaxation agréable grâce à ces ateliers réalisés en binôme par Isabelle et Marion.

S'accorder un moment pour soi dans son quotidien, de détente corporelle et mentale. Apprécier et prendre conscience de l'instant présent. Apprendre à soulager ses douleurs, gérer son stress, se poser, décompresser, se décontracter.

Cycles de 5 ateliers de 1h30 par mois en groupe de 12 personnes.

Intervenant : Sophro Réflexo 33.

## Atelier Form'Bien-être

Pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps et générer un mieux-être, pour être acteur de son bien-être physique et psychologique.

La respiration - La posture - La souplesse - La gestion du stress - Le sommeil

Cycles de 7 ateliers de 1h30 par semaine en groupes de 12 personnes.

Intervenant : ASEPT Gironde.

## Atelier Bien chez soi

**« Les clefs d'un logement confortable »**

Animé par un expert de l'habitat et un ergothérapeute.

Conseils et astuces pour aménager les pièces de votre logement ; les économies d'énergie. Les accessoires innovants qui peuvent vous faciliter la vie au quotidien : essai de matériel. Les acteurs du secteur qui peuvent vous aider à concevoir et financer votre projet d'aménagement.

Cycles de 4 ateliers de 2h30 par semaine en groupe de 12 personnes.

Intervenant : SEFA / SOLIHA Gironde.

## Les @ateliers numériques, pour débutant

**Vous êtes curieux des nouvelles technologies...**

**Lancez-vous à la découverte d'internet et de la tablette en suivant un cycle de 6 ateliers :**

Séance 1 : Premiers pas sur la tablette

Séance 2 : Echanger avec ses proches

Séance 3 : La tablette et les loisirs

Séance 4 : Les démarches administratives

Séance 5 : Rester informé

Séance 6 : Tablette et prévention santé

Cycles de 6 ateliers de 2h par semaine - par petit groupe de 8 personnes.

Intervenant : ASEPT Gironde.





# OCTOBRE...

À ARCACHON



## GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE

Les 1<sup>er</sup>, 5, 8 et 22 octobre

14h15

### SCRABBLE

#### Parties d'entraînement.

Parties tirées au sac.

- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou, salle polyvalente 3<sup>ème</sup> étage.
- 👉 Gratuit
- ❗ Club de Scrabble d'Arcachon
- ☎ 06 20 92 86 77 – 06 60 73 97 01
- ✉ scrabble.arcachon@gmail.com



Du 1<sup>er</sup> au 3 octobre

20h15

### CINÉ SANS FRONTIÈRES

#### « Regards pluriels sur l'Afrique et son cinéma ».

Divers films seront présentés durant ce week-end et des intervenants seront invités par Ciné Sans Frontière :

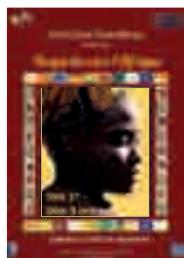
un conférencier, une réalisatrice, une conteuse, un peintre et des musiciens.

❗ Cinéma Grand Ecran, 20h15.

👉 Payant.

❗ Ciné Sans Frontières

✉ www.cinesansfrontieres.com



Du 1<sup>er</sup> au 3 octobre

### VENTE ARTISANALE

Vente d'artisanat du Maroc, Sénégal et Burkina, pendant le festival Ciné Sans Frontières « spécial Afrique ».

- ⌚ Les horaires sont calqués sur ceux des films de Ciné Sans Frontières.
- 👉 Gratuit
- ❗ Dunesaventure
- ☎ 06 08 31 30 84
- ✉ dunesaventure@orange.fr



Vendredi 1<sup>er</sup> octobre

Dès 10h30

### BALADE NATURE

A l'île aux Oiseaux avec le garde gestionnaire de l'île aux oiseaux.

- ⌚ Rendez-vous à 10h30 au petit Port d'Arcachon.
- ☑ Incription Maison de Quartier de La Chapelle.
- ❗ Nombre de places limité. Participation.
- ☎ 05 56 22 50 76

Vendredi 1<sup>er</sup> octobre 2021

20h

### ARCACHON BIEN VIVRE

#### Comédie musicale

La CARSAT Aquitaine et les MSA d'Aquitaine présentent : « **Eh bien, dansons maintenant** ».

❗ Théâtre Olympia

👉 Gratuit

sur réservation.

OUvert à tous

☎ 09 70 26 74 75

✉ www.dansonsmaintenant.fr



## GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE

**Les 2 et 3 octobre**

⌚ 10h>19h

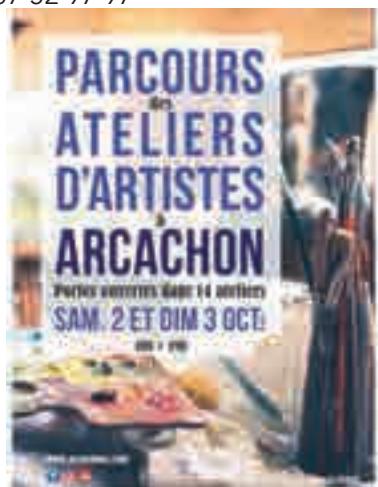
### PARCOURS DES ATELIERS D'ARTISTES A ARCAHON

Portes ouvertes dans 14 ateliers d'artistes.  
Bayle, Laurent Bardou, Maurice Bénitah,  
Patricia B Mouly, François le Potier, Catherine  
Delclaux, Dorié, Valérie Esquirol, Laure  
Garnier, Valérie Harris, Mélys, Max Partezana,  
Aimère Maryse Ribette, Bruno Roul Gauffin.  
Peintres et plasticiens ouvrent leurs portes et  
exposent leurs créations.

€ Gratuit.

❗ Office de Tourisme

📞 05 57 52 97 97



**Les samedis 2, 9  
et 16 octobre**

⌚ 14 >16h

### PASS MULTI ACTIVITÉS

#### Découverte MULTISPORTS

Challenges mobilités douce dans la ville (Initiation skate board, course d'orientation VTT...), pêche à pied dans les Esteys, ramassage des déchets au banc d'Arguin avec la Sepanso.

❗ Pour les 10 ans et plus.

☑ Nombre de places limité. Sur inscription.

€ Payant ☎ Renseignements à la Maison des Jeunes ☎ 05 57 72 71 05

**Samedi 2 octobre**

⌚ 9h

### SORTIE MENSUELLE BICYCLETTE

Arcachon-Cazaux aller-retour. Balade conviviale, pas de compétition et repoussée si pluie.

⌚ Départ devant la caserne des pompiers d'Arcachon à 9h.

€ Payant ☑ Sur inscription.

❗ Dunesaventure

📞 06 08 31 30 84 ☎ dunesaventure@orange.fr

**Du 3 au 9 octobre**

⌚ 9h>21h

### TENNIS

#### Tournoi International Tennis Fédération

Venez tenter votre chance de remporter les tournois organisés par le Tennis Club Arcachon. De nombreux lots à gagner ! Vous trouverez à votre disposition 23 courts.

€ Gratuit. ☑ Sur inscription uniquement.

❗ Tennis Club Arcachon

📞 07 85 20 35 47. ☎ tcarcachon@gmail.com



**Dimanche 3 octobre**

### VOILE CHAMPIONNAT BANANE

Championnat ouvert aux voiliers habitables Croiseurs, monotypes et challenge CVA, 19<sup>ème</sup>, 20<sup>ème</sup> et 21<sup>ème</sup> courses.

Cercle de la Voile d'Arcachon

📞 05 56 83 05 92

⌚ Entre 8h>14h

### GOLF

Neuf de Cœur, compétition en double – Greensome. Ouverte à tous.

❗ Golf Club d'Arcachon

📞 05 56 54 44 00 ☎ www.golfarcachon.org

# DU 4 AU 9 OCTOBRE

## LA SEMAINE BLEUE

**Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire .**

Cette semaine nationale a pour vocation de sensibiliser le public à la place occupée par les seniors dans la société. Le thème de cette année est une invitation à découvrir ou redécouvrir notre patrimoine local, tout en prenant soin de soi !



**Du lundi 4 au samedi 9 octobre**

### VISITE GRATUITE DU BUNKER

Ce vestige de la Seconde Guerre Mondiale est désormais restauré et ouvert au public.

Une scénographie immersive vous accompagne dans la découverte de ce symbole de l'histoire d'Arcachon.

€ Gratuit.

☒ Sur inscription. Nombre de participants limités.

📍 Au MA•AT.

❗ Centre Social Arcachon

☎ 05 57 72 71 89

### PORTRAITS SONORES

Le Centre Social d'Arcachon développe toute l'année un projet radio qui associe les publics de tous âges.

A l'occasion de la Semaine Bleue, chaque jour, un Arcachonnais sera mis à l'honneur lors d'un portrait radiophonique réalisé par la journaliste Elsa Landard.

⌚ Diffusions sur la page Facebook du Centre Social à 11h.

❗ Centre Social Arcachon

☎ 05 57 72 71 89

**Lundi 4 octobre**

⌚ 10h>11h30

### DÉCOUVERTE DU YOGA

Association Yoga Sud Bassin

€ Gratuit. ☒ Sur inscription.

📍 A la salle polyvalente de la Maison des Jeunes.

❗ Centre Social Arcachon

☎ 05 57 72 71 89

**Mardi 5 octobre**

⌚ 13h15>16h30

### SORTIE DÉCOUVERTE DE LA FORêt USAGÈRE

Découverte du métier disparu de résinier au sein de la forêt usagère en lien avec le raconteur de Pays Jean Lannes de l'association « Bassin Naturellement ».

Détour par la « Nécropole du Natus » lieu de mémoire en hommage aux morts pour « la France » lors de la Première Guerre mondiale.

📍 Départ de la Maison de Quartier de l'Aiguillon.

€ Gratuit ☒ Sur inscription à la Maison de Quartier de La Chapelle.

☎ 05 56 22 50 76

**Mardi 5 octobre**

⌚ 18h30

### PRENDRE SOIN DE SOI TOUT EN RESPECTANT SON ENVIRONNEMENT

Conférence « Prendre soin de soi tout en respectant son environnement » par Dorothée Brunel, naturopathe, et Elyne Neyrat, coach en transition écologique.

Conférence accompagnée d'une dégustation. Faire découvrir une nouvelle façon de profiter d'un moment précieux tout en respectant votre santé.

€ Gratuit ☒ Sur inscription.

📍 A l'Auditorium du MA•AT.

❗ Centre Social Arcachon

☎ 05 57 72 71 89



**Mercredi 6 octobre**

⌚ 10h>12h

### ATELIER NUMÉRIQUE EN 1 CLIC

Vous êtes perdus avec le numérique ? Venez tout comprendre en un clic !

- € Gratuit ✅ Sur inscription 📍 Au MA.AT
- ❗ Centre Social Arcachon
- ☎ 05 57 72 71 89

⌚ 10h à 12h

### ATELIER JEUX EN BOIS

Intergénérationnel avec les enfants du Centre de Loisirs des 1 000 Potes.

- 📍 Place Fleming € Gratuit ✅ Sur inscription.
- ❗ Centre Social Arcachon
- ☎ 05 57 72 71 89

⌚ Départ 14h

### BALADE CITOYENNE EN FORÊT

Venez partager une balade en forêt qui associe convivialité et citoyenneté, en effectuant un ramassage de déchets. Sensibilisation et accompagnement des ambassadeurs du tri de la COBAS.

- € Gratuit 📍 Rendez-vous devant l'Etrier d'Arcachon.
- ❗ Centre Social Arcachon
- ☎ 05 57 72 71 89

**Jeudi 7 octobre**

⌚ 10h>12h

### ATELIER DES 4 SAISONS DANS LES RUES D'ARCACHON

Balade gourmande lors d'une visite guidée sur l'histoire d'Arcachon, notamment dans la ville d'été en passant chez des commerçants pour des dégustations.

- € Payant ✅ Sur inscription.
- 📍 Départ du Centre Social
- ❗ Centre Social Arcachon
- ☎ 05 57 72 71 89

⌚ 10h>12h

### FORMATION « LES GESTES QUI SAUVENT »

Par l'association d'Arcachon Sauvetage Côtier.

- € Gratuit ✅ Sur inscription.
- 📍 A la salle polyvalente du MA•AT.
- ❗ Centre Social Arcachon
- ☎ 05 57 72 71 89

⌚ 10h>17h

### BEAUTY VAN

Différentes prestations de bien-être individuelles gratuites : pose de vernis, beauté des mains, soin du visage relaxant, massage du dos ou du visage. Une prestation au choix.

- € Gratuit ✅ Sur inscription. Nombre de places limité.
- Dans le bus de La Belle Nomade, au Centre Social.
- ❗ Centre Social Arcachon
- ☎ 05 57 72 71 89

**Vendredi 8 octobre**

⌚ 10h>12h

### INITIATION AU SELF DÉFENSE

Gestion du stress, gérer une agression par un instructeur du Krav-Maga Arcachon Team KM Aquitaine

- € Gratuit ✅ Sur inscription.
- 📍 Au Dojo Arcachonnais.
- ❗ Centre Social Arcachon ☎ 05 57 72 71 89

⌚ 14h>16h

### ÉMISSION DE RADIO EN LIVE « SPÉCIALE SEMAINE BLEUE »

Les intervenants et participants de La Semaine Bleue sont invités à participer à une émission de radio diffusée en live sur la page Facebook du Centre Social € Gratuit ✅ Sur inscription.

- 📍 Au Centre Social
- ❗ Centre Social Arcachon
- ☎ 05 57 72 71 89

# GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE

Lundi 4 octobre

## RENTRÉE DE L'UTLARC

L'Université du Temps Libre d'Arcachon et du Sud-Bassin (UTLARC) propose à ses adhérents une quarantaine de cours dans des domaines très variés (langues, littérature, histoire, sciences, économie, philosophie, psychologie...) et des ateliers (informatique, vidéo, aquarelle, calligraphie...) ainsi que des conférences et un ciné-club.

⚠ Ouverts à tous ☎ 05 56 83 44 44

⌚ 10h30

## CONNEXION AVEC LES ARBRES

📍 Rendez-vous devant La Poste du centre-ville.  
💶 Payant ✅ Sur inscription.  
⚠ Angel ☎ 06 15 15 58 54



⌚ 11h

## INSCRIPTION GYMNASTIQUE DOUCE ET POSTURALE

⌚ Rendez-vous à la Maison de Quartier des Abatilles / Pereire.  
💶 Gratuit. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive sera demandé.  
⚠ Maison de Quartier des Abatilles / Pereire  
☎ 05 56 83 71 39

⌚ 15h

## CONFÉRENCE

« La politique africaine de la France », par Christian Bouquet.

📍 Palais des Congrès  
💶 Gratuit. Ouvert à tous.  
⚠ UTLARC  
☎ 05 56 83 44 44 ✉ utlarc@orange.fr  
🌐 www.utlarc.fr

⌚ 17h15>19h

## ATELIER PLEINE CONSCIENCE

Animé par Denis Taris.

💶 Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.  
✅ Sur inscription.  
📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.  
⚠ Cercle Universitaire d'Arcachon  
☎ 06 86 66 26 82



Mardi 5 octobre

## BALADE NATURE

Avec l'association « Bassin Naturellement ».  
À la découverte du métier de gembage avec un raconteur de Pays.

Sortie organisée dans le cadre de la semaine bleue.

⌚ Départ 13h15 de la Maison de Quartier de l'Aiguillon / Saint-Ferdinand.  
⚠ Nombre de places limité. Covoiturage. Participation.  
📍 Inscription Maison de Quartier de La Chapelle.  
☎ 05 56 22 50 76

## GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE

Les mercredis 6, 13  
et 20 octobre

10h30>12h

### COULEURS D'AUTOMNE

Cuisine : crumble, soupe à la citrouille.  
Activités manuelles : pot-pourri, attrape-rêves et plus encore. Pour les 7/9 ans.  
 Nombre de places limité. Sur inscription.  
€ Payant  
! Maison des Jeunes  
05 57 72 71 05



Mercredi 6 octobre

9h à 17h

### JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS FAMILIAUX

Vous vous occupez d'un proche souffrant, la Maison des aidants en partenariat avec l'association Aide aux Aidants du Pavillon, vous propose une journée placée sous le signe de la détente et de la convivialité (balade en bateau, soins esthétiques...).

Pour la journée ou pour quelques heures, n'hésitez pas, on prend soin de vous !

⌚ De 9h à 17h, selon activités souhaitées.  
 Sur inscription € Gratuit.  
📍 Au Centre Social d'Arcachon, rue Albert 1<sup>er</sup>  
05 57 72 71 89  
✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

10h30>12h

### VISITE GUIDÉE

Avec écoutes musicales « Les musiciens célèbres et Arcachon ».  
€ Payant  Ouverte à tous. Sur inscription.  
📍 Place Thiers  
! Angel 06 15 15 58 54

14h30>17h

### ATELIER TAROT ET NUMÉROLOGIE

Animé par Hélène Bernillon.  
€ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.  
 Sur inscription.  
📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.  
! Cercle Universitaire d'Arcachon  
06 81 85 39 81



16h

### CAUSERIE

« La Gironde et la Guerre d'Espagne » par Mr Lavalbé, professeur émérite à La Sorbonne.  
📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou, salle 3<sup>ème</sup> étage.  
€ Gratuit  
! Association Interculturelle d'Arcachon  
06 85 05 71 09

Jeudi 7 octobre

10h30

### JEU DE PISTE

« Découvrez les qualités des plantes sauvages » avec un animateur.  
📍 Place Thiers.  
€ Payant  
 Sur inscription.  
! Angel  
06 15 15 58 54

# GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE



Jeudi 7 octobre (suite)

14h

RANDONNÉES BIEN ÊTRE PÉDESTRE/  
AQUATIQUE/ NAUTIQUE/ ÉQUESTRE

- 📍 Rendez-vous à la Maison de Quartier des Abatilles / Pereire.
- 💰 Gratuit. Nombre de place limité.
- 📝 Inscription le lundi 4 octobre à la Maison de Quartier des Abatilles / Pereire à partir de 11h ou à la Maison de Quartier de La Chapelle
- 📞 05 56 22 50 76

15h>16h30

## ATELIER CALLIGRAPHIE

Animé par Yuko Lartigue.

- 💰 Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- 📝 Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
- ✉️ yuko\_lartigue@yahoo.com



17h30>19h30

## ATELIER IMPROVISATION THÉÂTRALE

Animé par Marie Justine Matta.

- 💰 Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- 📝 Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
- 📞 06 60 63 10 85

20h45

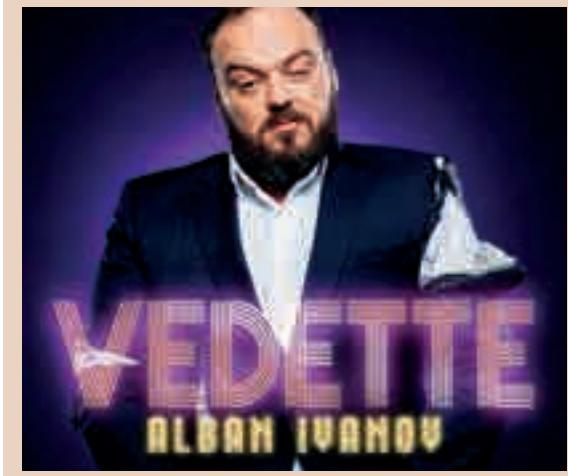
## SPECTACLE

### Alban Ivanov "Vedette"

Génie fainéant, pas très obéissant, mais tellement drôle et attachant... L'humoriste, remarqué aussi bien sur la scène qu'au cinéma (« Le sens de la fête » en 2017, « Le grand bain » en 2018, « Inséparables », « La Vie Scolaire », « Hors Normes » en 2019) est de retour dans un tout nouveau spectacle.

Un solo sincère et déjanté dans lequel Alban se livre avec une énergie incroyable et un franc-parler qui lui est propre. Se délectant du quotidien, il nous offre une bouffée d'air qui fait le plus grand bien.

- 📍 Théâtre Olympia
- 📞 Billetterie : 05 57 52 97 75
- ✉️ www.arcachon.com



Vendredi 8 octobre

19h30

## DÎNER CARITATIF MUSICAL

Super repas à consonance espagnole servi par les bénévoles et animé par Gérard Dumazeau.

- 💰 Payant 📝 Sur inscription.
- ❗ Dunesaventure
- 📞 06 08 31 30 84
- ✉️ dunesaventure@orange.fr

## GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE

Les 9 et 10 octobre

En soirée

### MUSIQUE

#### Patrick Bruel « Tournée acoustique 2021 »

Nouveau show, nouvel album et toujours la touche Bruel : la prochaine tournée de Patrick Bruel vous fera voyager ici et là, entre succès mythiques et audaces toujours inattendues.

⌚ le 9 octobre à 20h et le 10 octobre à 18h.

📍 Théâtre Olympia

📞 Billetterie : 05 57 52 97 75

✉️ www.arcachon.com



Du 12 au 22 octobre

### OCTOBRE ROSE

#### Exposition femme, de mère en fille.

Portraits photographiques et témoignages de femmes unies par leur filiation et leur engagement à la cause du dépistage et de la prévention du cancer du sein, réalisées par le photographe Alain Chasseuil.

📍 Au Centre Social d'Arcachon, rue Albert 1<sup>er</sup>.

€ Gratuit. En libre accès.

📞 05 57 72 71 89

✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr



Mardi 12 octobre

⌚ 10h30>12h

### VISITE GUIDÉE EN COSTUMES D'ÉPOQUE

€ Payant. Ouverte à tous.

⌚ Sur inscription ⚡ Angel ☎ 06 15 15 58 54

⌚ 14h

### OCTOBRE ROSE

#### Pause-café.

Rencontre, échanges autour de la prévention et la palpation avec Mme Clairembault, chargée de Mission Prévention à la Ligue contre le Cancer Gironde.

€ Gratuit ⌚ Sur inscription.

📍 Centre Social d'Arcachon, rue Albert 1<sup>er</sup>.

📞 05 57 72 71 89

✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

⌚ 15h>17h

### CONFÉRENCE

« Toulouse Lautrec et le Bassin d'Arcachon » par Sylvain Smague, avec projection d'images et vidéo. Un portrait inédit de l'artiste et de ses nombreux séjours sur le Bassin.

📍 Auditorium du MA•AT, Esplanade G. Pompidou € Gratuit. Ouvert à tous.

⌚ SHAAPB ☎ 05 56 54 99 08

✉️ societe-historique@shaapb.fr



⌚ 18h30>19h30

### OCTOBRE ROSE

#### Stage de KRAVMAGA

Initiation au Self Défense – Gestion du stress-gérer une agression GE DE KRAVMAGA

€ Gratuit. Ouvert à toutes les femmes.

📍 Dojo d'Arcachon ☎ 06 63 57 46 55

✉️ krvmagaaarcachon@gmail.com

## GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE

Mardi 12 octobre (suite)

20h45

### THÉÂTRE

#### « Rimbaud en feu » avec Jean-Pierre Darroussin.

Auteur : Jean-Michel Djian - Mise en Scène : Anna Novion

En 1924, l'année même où André Breton publie « Le Manifeste du Surréalisme » dans les colonnes du Figaro, on retrouve Arthur Rimbaud enfermé dans sa chambre d'hôpital à Charleville. Vivant il l'est, plus voyant encore qu'à 20 ans lorsqu'il décide d'en finir avec la poésie. C'est un génie en feu qui s'installe devant nous, hagard, illuminé, mais plus flamboyant que jamais.

- 📍 Théâtre Olympia
- 📞 Billetterie : 05 57 52 97 75
- 🌐 www.arcachon.com



Jeudi 14 octobre

Entre 8h et 14h

### GOLF

Seniors d'Arcachon, compétition en individuel – Stableford.

Ouverte à tous.

- ❗ Golf Club d'Arcachon
- 📞 05 56 54 44 00
- 🌐 www.golfarcachon.org



10h>12h

#### ATELIER BIEN ÊTRE EN LIEN AVEC UNE NATUROPATHIE

Rendez-vous à la Maison de Quartier de l'Aiguillon / Saint Ferdinand

« La cuisine Anti-Gaspi » L'art de recycler tout ce que vous avez l'habitude de jeter en cuisine. « Rien ne se perd, tout se transforme » comme dirait Lavoisier !

- ❗ Nombre de places limité
- ❗ Participation.
- ☑ Inscription à la Maison de Quartier de la Chapelle

📞 05 56 22 50 76



10h>14h

#### ATELIERS CUISINE DÉGUSTATION

Pour adultes. ☑ Sur réservation.

- 📍 Maison de Quartier Le Moulleau
- 📞 05 57 72 01 20



10h30

#### JEU DE PISTE NATURE

« Les pieds dans l'eau » avec un animateur.

- 📍 Place Thiers
- ❗ Payant
- ☑ Sur inscription.
- ❗ Angel
- 📞 06 15 15 58 54

## GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE

⌚ 15h30>17h

### ATELIER TRANSFORMATION ET MIEUX ÊTRE PAR L'HYPNOSE

Animé par Hélène Barre-Orselly.

- € Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- ☑ Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
- 📞 06 11 08 19 62



Vendredi 15 octobre

⌚ 12h>20h

### REPAS DANSANT

- 📍 A la salle du Tir au Vol. ☑ Sur inscription.
- € Payant. Ouvert à tous.
- ❗ Amicale des Anciens Gymnastes d'Arcachon
- 📞 06 81 26 25 96
- ✉️ claudie.laffitte2@wanadoo.fr

Samedi 16 octobre

⌚ 15h>17h

### GOÛTER DES P'TITS GLOUTONS DU CONSEIL MUNICIPAL DES JEUNES

Goûter avec animations musicales.  
Pour les enfants de CP.

- ☑ 20 places disponibles. Sur inscription.
- € Gratuit
- ✉️ animateur-mj@ville-arcachon.fr

Dimanche 17 octobre

### VOILE CHAMPIONNAT BANANE

Championnat ouvert aux voiliers habitables, croiseurs et monotypes 22<sup>ème</sup>, 23<sup>ème</sup> et 24<sup>ème</sup> courses.

- ❗ Cercle de la Voile d'Arcachon
- 📞 05 56 83 05 92



⌚ 9h>21h

### TENNIS

#### Tournoi Galaxie

Venez tenter votre chance de remporter les tournois organisés par le Tennis Club Arcachon. De nombreux lots à gagner ! Vous trouverez à votre disposition nos 23 courts. Pour les garçons de 8/10 ans.

- € Gratuit ☑ Sur inscriptions uniquement.
- ❗ Tennis Club Arcachon.
- 📞 07 85 20 35 47 ✉️ tcarcachon@gmail.com

⌚ 9h30

### MARCHE MENSUELLE DE DUNESAVENTURE

Balade conviviale, pas de compétition. Repoussée si pluie.

- 📍 Rendez-vous sur le parking des Prés salés.
- ⌚ Départ à 9h30.
- € Payant ☑ Sur inscription.
- ❗ Dunesaventure
- 📞 06 08 31 30 84
- ✉️ dunesaventure@orange.fr



## GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE

Lundi 18 octobre

14h

### CINÉMA 7<sup>ème</sup> ART

- 📍 Cinéma Grand Ecran Eden.
- 💰 Payant
- ❗ UTLARC
- 📞 05 56 83 44 44
- ✉️ utlarc@orange.fr 🌐 www.utlarc.fr

Mardi 19 octobre

13h30>17h

### BALADE SANTÉ A LA DUNE DU PILAT

Parcours pédestre de 8 km avec ascension de la Dune et balade sur la crête.

- ⌚ Départ du Centre Social en covoiturage à 13h30. Retour vers 17h.
- 💰 Gratuit
- 📝 Sur inscription.
- ❗ Centre Social
- 📞 05 57 72 71 89
- ✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr



14h15

### SCRABBLE

#### Séance découverte

- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou, salle polyvalente 3<sup>ème</sup> étage.
- 💰 Gratuit
- 📝 Sur inscription.
- ❗ Club de Scrabble d'Arcachon
- 📞 06 20 92 86 77 – 06 60 73 97 01
- ✉️ scrabble.arcachon@gmail.com

Mercredi 20 octobre

14h30>17h

### ATELIER TAROT ET NUMÉROLOGIE

- Animé par Hélène Bernillon.
- 💰 Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
  - 📝 Sur inscription.
  - 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
  - ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
  - 📞 06 81 85 39 81

16h

### CAUSERIE

- « L'industrie sur le Bassin au XIX<sup>ème</sup> » par Joël Confoulan l'Académie du Bassin.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou, salle 3<sup>ème</sup> étage.
  - 💰 Gratuit.
  - ❗ Association Interculturelle d'Arcachon
  - 📞 06 85 05 71 09

Jeudi 21 octobre

10h30

### JEU DE PISTE NATURE

- « Les pieds dans l'eau » avec un animateur.
- 📍 Place Thiers.
  - 💰 Payant
  - 📝 Sur inscription.
  - ❗ Angel 📞 06 15 15 58 54



14h

### RANDONNÉES BIEN ÊTRE PÉDESTRE/ AQUATIQUE/ NAUTIQUE/ ÉQUESTRE

- Rendez-vous à la Maison de Quartier Le Moulleau
- 📝 Sur inscription. Nombre de places limité.
  - 💰 Gratuit
  - 📝 Inscription le lundi 4 octobre à la Maison de Quartier des Abatilles à partir de 11h ou à la Maison de Quartier de La Chapelle
  - 📞 05 56 22 50 76

## GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE

⌚ 15h>16h30

### ATELIER CALLIGRAPHIE

Animé par Yuko Lartigue.

- ⌚ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- ☒ Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ☒ Cercle Universitaire d'Arcachon
- ✉ yuko\_lartigue@yahoo.com

⌚ 17h30>19h30

### ATELIER D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Animé par Marie Justine Matta.

- ⌚ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- ☒ Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗ Centre Social
- 📞 06 60 63 10 85

⌚ 20h45

### MUSIQUE : JEUDI'S JAZZ

#### Dominique Fils-Aimé

Dominique Fils-Aimé est une auteure et interprète montréalaise à la voix suave, inspirée des icônes de la musique soul des années 1940 à 1960. Assister à ses concerts est une expérience citoyenne, un voyage musical qui réveille notre insoumission et cherche l'espoir d'un monde plus juste.

- 📍 Théâtre Olympia
- 📞 Billetterie : 05 57 52 97 75
- ✉ www.arcachon.com



Vendredi 22 octobre

⌚ 15h>17h

### CLUB RADIO

Atelier intergénérationnel d'écriture et animation d'une émission radio, encadré par une journaliste professionnelle.

- 📍 Au Centre Social
- ⌚ Gratuit
- ☒ Sur inscription.
- ❗ Centre Social
- 📞 05 57 72 71 89
- ✉ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr



⌚ 19h>23h30

### SORTIE ESCAPE GAME DU BASSIN

**Pour les 11/17 ans. 10 places disponibles.**

- 📍 Rendez-vous à la Maison des Jeunes à 19h avec votre pique-nique ou 19h45 si vous avez mangé avant.
- ⌚ Départ en bus à 20h. Retour à 23h30.
- ⌚ Payant
- ☒ Renseignement et inscription : animateur-mj@ville-arcachon.fr

## GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE

### Samedi 23 octobre

#### WEEK'ADOS pour les 12/25 ans

Venez participer à une journée autour du sport (programme à définir en fonction des conditions sanitaires).

📍 Au Centre Social.

💰 Gratuit 🗓 Sur inscription. Nombre de places limité.

❗ Centre Social

📞 05 57 72 71 89

✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

⌚ 21h

#### THÉÂTRE

##### « Les belles sœurs » ATGM

📍 Théâtre l'Olympia d'Arcachon.

📞 05 57 52 97 75

### Du 25 au 27 octobre

⌚ 10h>12h30

#### ATELIER ARTISTIQUE « DIA DE MUERTOS »

Mini-stage vacances, dans le cadre d'Halloween. Les créations :

- Réalisation de masques « calaveras Mexicanos » crânes colorés ornemtés.
- Customisation de bouteilles au marqueur ou customisation de peinture d'animaux en plastique à la Dia de Muertos.

❗ Pour les 8/12 ans. 💰 Payant.

☑️ Inscription à la Maison des Jeunes

📞 05 57 72 71 05



### Du 25 au 29 octobre

#### SPORTS VACANCES

Stages Sportifs d'Automne.

Découverte multisports : escrime, escalade, équitation, fat bike, char à voile, skate board, paddle ... La programmation est susceptible d'être modifiée.

❗ Pour les 11/15 ans. 16 places.

💰 Payant

☑️ Inscription à la Maison des Jeunes

📞 05 57 72 71 05

### Du 25 au 31 Octobre

#### SEMAINE DES COMMERÇANTS

📞 06 35 04 72 62

📍 Centre-ville

### Lundi 25 octobre

⌚ 10h>12h

#### VISITE « LES INTÉRIEURS » EN VILLE D'HIVER

💰 Payant. Ouverte à tous ☑️ Sur inscription.

📍 Place Thiers

❗ Angel ☎ 06 15 15 58 54

⌚ 17h15>19h15

#### ATELIER FEN SHUI

Animé par Pascale Marie.

💰 Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.

☑️ Sur inscription.

📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.

❗ Cercle Universitaire d'Arcachon

📞 06 81 87 72 78

### Les 26, 27 et 28 octobre

⌚ 10h>12h

#### ATELIER M.A.O.

Initiation à la Musique Assistée par Ordinateur. Pour les plus de 14 ans. Mini-stage vacances.

💰 Payant ☑️ Inscription à la Maison des Jeunes

📞 05 57 72 71 05

Mercredi 27 octobre



# ARCACHON BIEN VIVRE FORUM DÉDIÉ AUX PROCHES AIDANTS

*« Je suis aidant, et moi, qui m'aide ? »*



De 13h à 17h Espaces d'information pour découvrir les ressources du territoire, animés par des professionnels et des associations :

#### → VOS DROITS ET DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Conseil Départemental / Plateforme Territorial d'Appui 33 Bassin d'Arcachon / CPAM / CARSAT-MSA / COBAS Point Justice / L'Atelier budgétaire

#### → SANTÉ, RÉSEAUX ET ENTRAIDE, AIDES AU RÉPIT

Centre Communal d'Action Sociale d'Arcachon, Pôle bien vivre, Arcachon Solidaire, Maison des aidants en partenariat avec l'Aide aux Aidants du Pavillon / AGIRC-ARRCO – Centre de prévention Bien Vieillir – Plateforme ma Boussole Aidants / France Alzheimer / AVC tous concernés / GE APA santé nutrition / ASEPT

#### → HABITAT ET AUTONOMIE

Service Habitat COBAS / SOLIHA / Re Santé-Vous

#### → Et à partir de 13h30 (Programmation détaillée et horaires à venir) :

- Bénéficiez d'un bilan de votre condition physique avec l'équipe du GE APA santé nutrition
- Découvrez des actions de bien-être,
- Participez à une lecture contée,
- Venez échanger lors d'une table ronde « Aidant naturel : choix ou obligation », témoignages d'aidants et de spécialistes.

📍 Palais des Congrès 💸 Gratuit. Entrée tout public – Pass sanitaire et masque de rigueur

❗ CCAS ☎ 05 57 52 50 80 - La programmation détaillée sera bientôt disponible sur [www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr).

# GUIDE ANIMATIONS OCTOBRE



**Les 28, 29 et 30 octobre** (⌚ 10h30>11h15)

## TOURNÉE DES CONTES FANTASTIQUES

« Piment de squelette » : Contes frissonnants.

- Le 28 octobre,  
à la Maison de Quartier Le Moulleau
- Le 29 octobre, à la Maison de Quartier de l'Aiguillon / Saint Ferdinand
- Le 30 octobre,  
à la Maison de Quartier de la Ville d'Hiver

⚠️ À partir de 7 ans. 📅 Sur réservation.  
📞 05 57 72 01 20

**Les 29 et 30 octobre**

## SPECTACLE - DANSE

### Compagnie Révolution « Les Forains ».

Chorégraphie : Anthony Egéa

Création musiques électroniques : Frank Il Louise  
"Vraie fête de la jeunesse et de la danse" disait Jean Cocteau à propos du ballet « Les Forains » qui lança la carrière de Roland Petit. Anthony Egéa remet à l'honneur la partition de Sauguet en un ballet urbain au confluent du classique et du hip-hop, un métissage festif et détonant.

📍 Théâtre Olympia, trois séances

⌚ **Le 29 octobre à 20h45**

**Le 30 octobre à 15h et à 20h45**

📞 Billetterie : 05 57 52 97 75

✉️ [www.arcachon.com](http://www.arcachon.com)



**Vendredi 29 octobre** (⌚ 9h>12h et 13h>17h)

## FORMATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS PSC1

### Pour les 10/18 ans

Formation de prévention et secours civiques de niveau 1 et initiation aux gestes de premier secours. 💸 Gratuit ✅ Sur inscription.

❗ Centre Social d'Arcachon

📞 05 57 72 71 89

✉️ [secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr](mailto:secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr)



**Samedi 30 octobre** (⌚ 10h>12h)

## ATELIER BIEN ÊTRE EN LIEN AVEC UNE NATUROPATHIE

Rendez-vous à la Maison de Quartier Abatilles / Pereire. « Le Goûter Healthy » Venez préparer plusieurs recettes de goûters bons et sains pour votre santé !

❗ Nombre de places limité. 💸 Participation

✅ Inscription à la Maison de Quartier de La Chapelle ☎ 05 56 22 50 76

**Dimanche 31 octobre**

## VOILE

Jetées et bottes fourrées.

Croiseurs / Monotypes / Challenge CVA.

❗ Cercle de la Voile d'Arcachon

📞 05 56 83 05 92

# Bien grandir à Arcachon c'est quoi ?

ARCACHON  
C'EST  
NOUS

## Petite enfance / enfance

…❖ **Un service d'accueil familial** où les assistantes maternelles accueillent les enfants à leur domicile.

…❖ **Deux espaces multi accueil**, « Bout'chou » et « Engremy les Petits Pirelons », du lundi au vendredi sur des horaires élargis, le samedi en juillet et août.

…❖ **L'accueil de loisirs les « Mille Potes »** situé dans un cadre naturel préservé, en Ville d'Hiver, propose aux enfants de maternelle et d'élémentaire des ateliers manuels et artistiques, des sorties culturelles...



## Quatre actions emblématiques pour les 12/25 ans :

…❖ Une bourse au mérite pour les bacheliers Arcachonnais ayant obtenus la Mention Très Bien.  
*Son montant s'élève à 1 000 €.*

…❖ Une bourse pour financer le BAFA (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur).  
*Allouée aux 17/25 ans, cette aide de 500 € permet d'acquérir une formation qualifiante.*

…❖ Une bourse pour le permis de conduire.  
*De 18 à 25 ans, elle représente une somme de 500€ pour financer le permis auto/moto.*

…❖ Un VISA Culture pour les 12/25 ans.  
*Pour tous les jeunes Arcachonnais, un chéquier d'une valeur moyenne totale de 100 €.*



INSCRIPTION EN LIGNE  
en scannant ce QR code



## Des lieux et des actions pour les jeunes Arcachonnais

…❖ **La Maison Municipale des Jeunes**, ce lieu d'accueil dédié à la jeunesse propose une large palette d'activités : spectacles, animations, sorties thématiques, projets jeunes et européens, stages culturels, séjours sportifs...

…❖ **L'École Municipale de Musique** accueille près de 200 élèves qui bénéficient d'une formation de qualité propice à leur épanouissement culturel et artistique : violon, clarinette, guitare, harpe, piano, batterie, percussions...

…❖ **Volontaires en service civique** pour tous les jeunes de 18/25 ans souhaitant s'engager dans une mission d'intérêt général, près de chez soi. Info : 06 94 90 04 14

Info : [www.ville-arcachon.fr](http://www.ville-arcachon.fr)





# NOVEMBRE...

À ARCACHON



# GUIDE ANIMATIONS NOVEMBRE

Lundi 1<sup>er</sup> novembre

10h30

## CONNEXION AVEC LES ARBRES

- 📍 Rendez-vous devant La Poste du centre-ville.
- 💰 Payant  Sur inscription.
- 📞 Angel 06 15 15 58 54

10h

## FÊTE DE LA TOUSSAINT

Cérémonie commémorative, dépôt de Gerbes, Sonnerie aux Morts, Minute de Silence, Marseillaise, Chant des partisans.

- 📍 Cimetière d'Arcachon
- 📞 05 57 72 06 95



Du 2 au 5 novembre

## VACANCES ADOS POUR LES 11/17 ANS

- ⚠️ 16 places € Payant.
- Inscription à la Maison des Jeunes
- 📞 05 57 72 71 05

Les 2, 5, 19, 23, 26 et 30 novembre

14h15

## SCRABBLE

### Parties d'entraînement

Parties tirées au sac.

- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou, salle polyvalente 3<sup>ème</sup> étage.
- 💰 Gratuit.
- 💡 Club de Scrabble d'Arcachon
- 📞 06 20 92 86 77 – 06 60 73 97 01
- ✉️ scrabble.arcachon@gmail.com

Mercredi 3 novembre

14h30>17h

## ATELIER TAROT ET NUMÉROLOGIE

- Animé par Hélène Bernillon.
- 💰 Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ⚠️ Cercle Universitaire d'Arcachon
- 📞 06 81 85 39 81

Jeudi 4 novembre

Entre 8h et 14h

## GOLF

Seniors d'Arcachon, compétition en individuel – Stableford.

- ⚠️ Ouverte à tous.
- 💡 Golf Club d'Arcachon
- 📞 05 56 54 44 00
- ✉️ www.golfarcachon.org



15h>16h30

## ATELIER CALLIGRAPHIE

Animé par Yuko Lartigue.

- Animé par Yuko Lartigue.
- 💰 Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ⚠️ Cercle Universitaire d'Arcachon
- ✉️ yuko\_lartigue@yahoo.com

## GUIDE ANIMATIONS NOVEMBRE

⌚ 17h30>19h30

### ATELIER D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Animé par Marie Justine Matta.

- ⌚ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- ✉️ Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
- 📞 06 60 63 10 85

⌚ 20h15

### CINÉ SANS FRONTIÈRES

#### Séance « coup de cœur ». ❤️

Avec le film historique allemand « Deutsch Stunde », « La Leçon d'Allemand », de Christian Schwochow tiré du best-seller mondial de Siegfried Lenz.

- 📍 Cinéma Grand Ecran
- ⌚ Payant.
- ❗ Ciné Sans Frontières
- 🌐 www.cinesansfrontieres.com

Du 6 au 21 novembre

⌚ 9h>21h

### TENNIS

#### Tournoi Hiver

Venez tenter votre chance de remporter les tournois organisés par le Tennis Club Arcachon. De nombreux lots à gagner !

Vous trouverez à votre disposition 23 courts.

- ⌚ Gratuit
- ✉️ Sur inscription uniquement.
- ❗ Tennis Club Arcachon
- 📞 07 85 20 35 47 📩 tcarcachon@gmail.com



Samedi 6 novembre

⌚ 10h30>12h

### VISITE GUIDÉE EN COSTUMES D'ÉPOQUE

⌚ Payant. Ouverte à tous.

✉️ Sur inscription.

❗ Angel 📞 06 15 15 58 54



⌚ 15h et 20h45

### SPECTACLE - DANSE

#### Irish Celtic « Le Chemin des légendes »

En co-réalisation avec Indigo Productions.

Dans ce 3<sup>ème</sup> et dernier opus de la saga « Irish Celtic », Paddy Flynn et Diarmuid, père et fils, tiennent le pub familial où résonnent musiques traditionnelles, rires et discussions des clients... Pour transmettre à son fils ce qu'il doit savoir de son identité culturelle et de son histoire familiale, Paddy l'invite à un voyage initiatique où se mêlent valeurs, légendes et traditions.

⌚ Le 6 novembre à 15h et à 20h45

📍 Théâtre Olympia, deux séances

📞 Billetterie : 05 57 52 97 75

🌐 www.arcachon.fr



# GUIDE ANIMATIONS NOVEMBRE



Lundi 8 Novembre

10h > 12h

## ATELIER BIEN ÊTRE EN LIEN AVEC UNE NATUROPATHÈ

« Ateliers fabrication de produits ménagers ». Rendez-vous à la Maison de Quartier du Centre-Ville. Vous souhaitez alléger vos placards et adopter une routine zéro déchet ? Rejoignez-nous pour cet atelier qui vous permettra d'être autonome dans la réalisation de quelques basiques des produits ménagers.

- ⚠ Nombre de places limité. ⚡ Participation.
- ✉ Inscription Maison de Quartier de La Chapelle ☎ 05 56 22 50 76

15h

## CONFÉRENCE

### « L'histoire de la vie pas si brève de Stephen Hawking » par Yvonnick Blanloeil.

- 📍 Palais des Congrès
- € Gratuit. Ouverte à tous.
- ⚠ UTLARC ☎ 05 56 83 44 44
- ✉ utlarc@orange.fr 🌐 www.utlarc.fr

17h15 > 19h

## ATELIER PLEINE CONSCIENCE

Animé par Denis Taris.

- € Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- ✉ Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ⚠ Cercle Universitaire d'Arcachon
- ☎ 06 86 66 26 82

Mercredi 10 novembre

16h

## CAUSERIE

### « Ludwig van Beethoven » par Jean Pinson, Président AIA.

- 📍 MA•AT, salle 3<sup>ème</sup> étage.
- € Gratuit ⚡ Association Interculturelle d'Arcachon ☎ 06 85 05 71 09

18h > 18h15

## VEILLÉE DE L'ARMISTICE

Par les Anciens Combattants à l'occasion du 103<sup>ème</sup> Anniversaire de l'Armistice de 1918.

- 📍 Monument aux Morts, place de Verdun.
- ☎ 05 57 72 06 95

Jeudi 11 novembre

10h

## 103<sup>ème</sup> anniversaire de l'Armistice de 1918

Défilé, revue des troupes, ravage de la flamme, allocution, lecture de messages, Dépôts de Gerbes, Sonnerie aux Morts, Minute de Silence, Marseillaise par l'Orchestre d'Harmonie d'Arcachon.

- 📍 Monument aux Morts, place de Verdun à 10h.
- ⌚ 11h : Messe du souvenir en la Basilique Notre-Dame.
- ☎ 05 57 72 06 95



10h30

## DÉCOUVRIR LES CHAMPIGNONS

### Cueillette et dégustation.

- 📍 Place Thiers.
- € Payant ✉ Sur inscription.
- ⚠ Angel
- ☎ 06 15 15 58 54



# Agir ensemble



La Ville d'Arcachon, à travers son Centre Communautaire d'Action Sociale, est engagée depuis de nombreuses années sur **l'accompagnement des femmes victimes de violence**.

Dans un cadre anonyme et confidentiel, les travailleurs sociaux du CCAS leur proposent, en fonction de leur situation, une écoute, un soutien aux démarches administratives, un accompagnement sur les solutions de mise à l'abri, une orientation vers du soutien légal, médical ou psychologique.

Au fil des années, et grâce à l'engagement des professionnels et bénévoles du territoire, ce travail a permis la constitution d'un réseau d'accès aux droits et au soutien, essentiel pour accompagner ces femmes dans leur parcours, et qui s'appuie sur des partenariats solides avec les associations spécialisées et les organismes de santé locaux.

En 2021, Arcachon souhaite développer cette mobilisation et étendre ses actions d'information et de prévention vers tous les publics.

- Parce que ces violences nous concernent tous, quel que soit notre genre, notre âge, notre condition sociale.
- Pour faire de la lutte contre les violences faites aux femmes une cause commune.
- Pour, tous ensemble, prévenir ces violences et faire bouger les lignes.

**Rendez-vous les  
8, 9 et 10 novembre 2021**

**3 jours de rencontres, conférences,  
documentaires, expositions !**

**Mobilisons-nous.**

Info : 05 57 52 50 80



## GUIDE ANIMATIONS NOVEMBRE

Vendredi 12 novembre

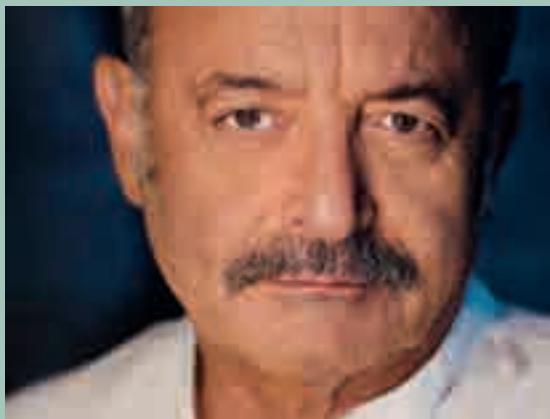
20h45

### CHANSON

**Louis Chédid « Tout ce qu'on veut dans la vie ».**

Considéré comme l'un des plus grands auteurs, compositeurs et interprètes de la scène musicale hexagonale, Louis Chédid est de retour avec « Tout ce qu'on veut dans la vie ». On y retrouve la puissance mélodique, l'envie de parler des choses simples de la vie et de nous faire du bien si chères à l'artiste.

- 📍 Théâtre Olympia
- 📞 Billetterie : 05 57 52 97 75
- ✉️ www.arcachon.com



Samedi 13 novembre

Entre 8h>14h

### GOLF

Restos du Cœur, compétition en double – Scramble.

- ❗ Ouverte à tous.
- ❗ Golf Club d'Arcachon
- 📞 05 56 54 44 00
- ✉️ www.golfarcachon.org

### VOILE

**Finale Trophée Ackeret. Monotypes.**

- ❗ Cercle de la Voile d'Arcachon
- 📞 05 56 83 05 92

9h

### SORTIE MENSUELLE BICYCLETTE

**Boucle Arcachon - Arcachon.**

Balade conviviale, pas de compétition. Repoussée si pluie.

- ⌚ Départ à 9h, devant la caserne des pompiers d'Arcachon.
- 💰 Payant ✅ Sur inscription
- ❗ Dunesaventure
- 📞 06 08 31 30 84
- ✉️ dunesaventure@orange.fr

18h30

### SPECTACLE POÉSIE

Le Cercle des poètes présente son nouveau spectacle poétique : « Folie de mots ! ».

Une création légère, poétique et musicale, qui nous entraîne dans la folie douce du langage, avec une grande variété d'auteurs, d'époques et de tonalités.

- ❗ Ouvert à tous
- 💰 Gratuit.
- 📍 Théâtre Olympia
- 📞 06 07 09 46 38



Dimanche 14 novembre

### VOILE CHAMPIONNAT BANANE

Championnat ouvert aux voiliers habitables croiseurs et monotypes 25<sup>ème</sup>, 26<sup>ème</sup> et 27<sup>ème</sup> courses.

- ❗ Cercle de Voile d'Arcachon
- 📞 05 56 83 05 92

# GUIDE ANIMATIONS NOVEMBRE

14h>18h

## LOTO

**En faveur de Rêves pour la réalisation du rêve d'un enfant.**

- 📍 Au Tir au Vol.
- 💰 Payant ✅ Sur inscription.
- ❗ Association Rêves
- 📞 Chantal Pijoulat : 06 77 29 60 19
- ✉️ reves-bassin-arcachon@reves.fr

Lundi 15 novembre

10h30>12h

## VISITE GUIDÉE

Avec écoutes musicales « Les artistes célèbres et Arcachon ».

- 💰 Payant. Ouvert à tous ✅ Sur inscription.
- 📍 Place Thiers
- ❗ Angel ☎ 06 15 15 58 54

14h

## CINÉMA 7<sup>ème</sup> ART

- 📍 Cinéma Grand écran Eden. Payant.
- ❗ UTLARC
- 📞 05 56 83 44 44
- ✉️ utlarc@orange.fr 🌐 www.utlarc.fr

Mardi 16 novembre

13h30>17h

## BALADE SANTE AU LAC DE SANGUINET

Parcours pédestre de 10 km sur les rives du lac de Sanguinet.

- ⌚ Départ du Centre Social en covoiturage à 13h30. Retour vers 17h.
- 💰 Gratuit ✅ Sur inscription.
- ❗ Centre Social
- 📞 05 57 72 71 89
- ✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr



14h15

## SCRABBLE

**Séance découverte**

- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou, salle polyvalente 3<sup>ème</sup> étage.
- 💰 Gratuit ✅ Sur inscription.
- ❗ Club de Scrabble d'Arcachon
- 📞 06 20 92 86 77 – 06 60 73 97 01
- ✉️ scrabble.arcachon@gmail.com

15h>17h

## CONFÉRENCE

« Nouveaux portraits de figures du Bassin » par Emmanuelle Glimet, film et vidéo.

- 📍 A l'auditorium du MA•AT, Esplanade G. Pompidou.
- 💰 Gratuit. Ouvert à tous.
- ❗ SHAAPB
- 📞 05 56 54 99 08
- ✉️ societe-historique@shaapb.fr

Les 17 et 24 novembre

10h30>12h

## NOËL APPROCHE

**Ateliers cuisine :** chocolat et lait de poule. Fabrication d'une guirlande, une couronne de Noël, création de carte de vœux. Pour les 7/9 ans.

- ✅ Nombre de places limité. Sur inscription.
- 💰 Payant.
- ❗ Renseignements à la Maison des Jeunes
- 📞 05 57 72 71 05

Mercredi 17 novembre

14h30>17h

## ATELIER TAROT ET NUMÉROLOGIE

Animé par Hélène Bernillon.

- 💰 Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- ✅ Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
- 📞 06 81 85 39 81

# GUIDE ANIMATIONS NOVEMBRE

**Mercredi 17 novembre (suite)**

16h

## CAUSERIE

« Madagascar et la pauvreté d'une île » par Nicole Biésel Léger pour la TSAMAD.

📍 MA•AT, salle 3<sup>ème</sup> étage.

€ Gratuit.

❗ Association Interculturelle d'Arcachon

📞 06 85 05 71 09



**Jeudi 18 novembre**

9h30

## BALADE NATURE

En lien avec l'association Gramasa.

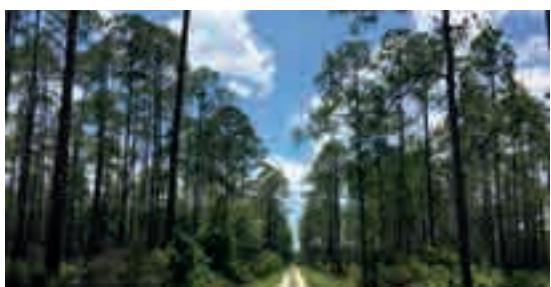
Visite du Blockhaus du parc de La Chêneraie de La Hume.

📍 Rendez-vous à la Maison de Quartier de l'Aiguillon / Saint Ferdinand à 9h30.

☑ Sur inscription. Nombre de places limité.  
Participation covoiturage.

Inscription Maison de Quartier de La Chapelle.

📞 05 56 22 50 76



**Jeudi 18 novembre**

10h>14h

## ATELIER CUISINE DÉGUSTATION

Pour adultes. ☑ Sur réservation.

📍 A la Maison de Quartier du Moulleau

📞 05 57 72 01 20

10h30

## DÉCOUVRIR LES CHAMPIGNONS

Cueillette et dégustation.

📍 Place Thiers.

€ Payant

☑ Sur inscription.

❗ Angel

📞 06 15 15 58 54



15h>16h30

## ATELIER CALLIGRAPHIE

Animé par Yuko Lartigue.

€ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.

☑ Sur inscription.

📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.

❗ Cercle Universitaire d'Arcachon

✉️ yuko\_lartigue@yahoo.com

17h30>19h30

## ATELIER IMPROVISATION THÉÂTRALE

Animé par Marie Justine Matta.

€ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.

☑ Sur inscription.

📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.

❗ Cercle Universitaire d'Arcachon

📞 06 60 63 10 85

## GUIDE ANIMATIONS NOVEMBRE

20h45

### MUSIQUE : JEUDI'S JAZZ

#### Guillaume Nouaux Trio

Guillaume Nouaux a créé son trio avec Jérôme Gatius (clarinette) et Alain Barrabès (piano). C'est avec un plaisir de jouer évident qu'ils interprètent un répertoire ancré dans la tradition du jazz des origines, où se mêlent des airs de blues, swing aux airs populaires de La Nouvelle-Orléans.

- 📍 Théâtre Olympia
- 📞 Billetterie : 05 57 52 97 75
- 🌐 www.arcachon.com



Les 20 et 27 novembre

14h>16h

### PRÉPARE NOËL

#### Atelier cuisine et activités manuelles.

Pour les 10 ans et plus. Nombre de places limité.  
 Sur inscription  Payant.  
 Maison des Jeunes ☎ 05 57 72 71 05

Samedi 20 novembre

10h30>12h

### LECTURES DE CONTES FANTASTIQUES EN FORêt

Payant. Ouvertes à tous.  Sur inscription.  
 Forêt de Camicás  
 Angel ☎ 06 15 15 58 54



10h>12h

### ATELIER BIEN ÊTRE EN LIEN AVEC UNE NATUROPATHIE

« Cuisine végétale et Gourmande »  
Rendez-vous à la Maison de Quartier de La Ville d'Hiver. Vous souhaitez ajouter plus de végétal dans la composition dans vos menus et vous ne savez comment vous y prendre ? Nous vous proposons ici de réaliser ensemble un repas complet végétal et gourmand à décliner à l'infini.  Nombre de places limité.  
 Participation  Inscription Maison de Quartier de La Chapelle ☎ 05 56 22 50 76

Lundi 22 novembre

10h>12h

### VISITE « LES INTÉRIEURS » EN VILLE D'HIVER

#### Avec acteurs et costumes d'époque.

Payant. Ouverte à tous.  Sur inscription.  
 Place Thiers  Angel ☎ 06 15 15 58 54

15h

### CONFÉRENCE

#### « Les Cathares » par Jean-Luc Aubarbier.

Palais des Congrès.  Gratuit. Ouverte à tous.  
 UTLARC  
 05 56 83 44 44  
 utlarc@orange.fr  www.utlarc.fr



Mardi 23 novembre

13h

### BALADE NATURE

À la découverte d'une cabane traditionnelle et du métier d'ostréiculteur d'antan.  
Visite du port d'Audenge et de son histoire.  
 Rendez-vous à 13h à la Maison de Quartier de La Chapelle. Nombre de place limité. Covoiturage.  
 Gratuit  Inscription à la Maison de Quartier de La Chapelle ☎ 05 56 22 50 76

# GUIDE ANIMATIONS NOVEMBRE

Mardi 23 novembre (suite)



15h30>19h

## COLLECTE DE SANG

Organisée par l'Établissement Français du Sang, en partenariat avec la Ville d'Arcachon, l'Amicale des Donneurs de Sang.

Munissez-vous d'une pièce d'identité.

📍 Tir au Vol 🗓 Rendez-vous sur :

mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr

❗ Amicale des Donneurs de Sang

📞 0800 744 100

Jeudi 25 novembre



15h30>17h

## ATELIER TRANSFORMATION ET MIEUX ÊTRE PAR L'HYPNOSE

Animé par Hélène Barre-Orselly.

€ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.

☑ Sur inscription.

📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.

❗ Cercle Universitaire d'Arcachon

📞 06 11 08 19 62



14h

## RANDONNÉES BIEN ÊTRE PÉDESTRE/ AQUATIQUE/ NAUTIQUE/ ÉQUESTRE

Rendez-vous à la Maison de Quartier de l'Aiguillon / Saint Ferdinand

€ Gratuit. Nombre de places limité.

☑ Inscription le lundi 4 octobre à la Maison de Quartier des Abatilles à partir de 11h ou à la Maison de Quartier de La Chapelle

📞 05 56 22 50 76

Vendredi 26 novembre



15h>17h

## CLUB RADIO

Atelier intergénérationnel d'écriture et animation d'une émission radio, encadré par une journaliste professionnelle.

📍 Centre Social € Gratuit ☑ Sur inscription.

❗ Centre Social ☎ 05 57 72 71 89

✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

⌚ 19h

## SOIRÉE PAPOTE

Venez en famille partager un moment convivial autour d'une soirée jeux, en partenariat avec l'association « Acti'Jeux ».

Repas « auberge espagnole » : pensez à apporter un petit plat et/ou une boisson !

€ Gratuit ☑ Sur inscription.

❗ Centre Social ☎ 05 57 72 71 89

✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

⌚ 20h45

## DANSE

### Malandain Ballet Biarritz « La Pastorale ».

Chorégraphie : Thierry Malandain - Musique : Ludwig van Beethoven. À l'occasion des 250 ans de la naissance de Ludwig van Beethoven, Thierry Malandain, chorégraphe à la fois classique et résolument novateur, nous offre un vibrant hommage au plus proche des désirs d'harmonie, de nature et de spiritualité qui imprègnent l'œuvre du compositeur.

📍 Théâtre Olympia

☎ Billetterie : 05 57 52 97 75

✉️ www.arcachon.fr



Samedi 27 novembre



10h30>12h

## VISITE GUIDÉE L'AIGUILLON INSOLITE

Avec acteurs en costume d'époque.

€ Payant. Ouverte à tous. ☑ Sur inscription

❗ Angel ☎ 06 15 15 58 54



# GUIDE ANIMATIONS NOVEMBRE

Toute la journée

## WEEK'ADOS pour les 12/25 ans

Venez participer à un tournoi gaming géant au MA•AT.

€ Gratuit ☑ Sur inscription.

❗ Centre Social

📞 05 57 72 71 89

✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

## Dimanche 28 novembre

### VOILE CHAMPIONNAT BANANE

Championnat ouvert aux voiliers habitables Croiseurs, Monotypes et Challenge CVA, 28<sup>ème</sup>, 29<sup>ème</sup> et 30<sup>ème</sup> courses.

❗ Cercle de Voile d'Arcachon

📞 05 56 83 05 92

⌚ 9h30

### MARCHE MENSUELLE DE DUNESAVENTURE

Balade conviviale, pas de compétition et repoussée si pluie.

📍 Rendez-vous au kiosque du parc Mauresque à Arcachon.

€ Payant ☑ Sur inscription.

❗ Dunesaventure

📞 06 08 31 30 84

✉️ dunesaventure@orange.fr

### CÉRÉMONIE DE LA SAINTE-BARBE

Revue des troupes, montée des couleurs, lecture de messages, dépôt de Gerbes, Sonnerie aux Morts, minute de silence, Marseillaise.

📍 Caserne des Pompiers.

📞 05 57 72 06 95

Lundi 29 novembre

⌚ 14h

### CINÉMA 7<sup>ème</sup> ART

📍 Cinéma Grand Ecran Eden.

€ Payant ! UTLARC ☎ 05 56 83 44 44

✉️ utlarc@orange.fr 🌐 www.utlarc.fr

⌚ 17h>19h

### ATELIER FEN SHUI

Animé par Pascale Marie.

€ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.

☑ Sur inscription.

📍 Salle Omnisports, salle de réunion A, 1 rue Roland Dorgelès.

❗ Cercle Universitaire d'Arcachon

📞 06 81 87 72 78

Le 30 novembre  
et le 1<sup>er</sup> décembre

⌚ 20h30

### HUMOUR

#### Gad Elmaleh « D'ailleurs ».

Gad Elmaleh est de retour avec un one-man show inédit : « D'ailleurs ».

Cinq ans après « Sans tambour », une tournée internationale avec un spectacle en anglais, dans plus de 15 pays, Gad est de retour. Il y aborde les thèmes des différences hommes/femmes, les désagréments de la célébrité, son expérience au Maroc, les petits tracas des Français....

📍 Théâtre Olympia

📞 Billetterie : 05 57 52 97 75

✉️ www.arcachon.fr





# DÉCEMBRE...

À ARCACHON



# GUIDE ANIMATIONS DÉCEMBRE

Les mercredis 1<sup>er</sup>, 8 et 15 décembre

⌚ 10h30>12h

## NOËL APPROCHE

**Ateliers cuisine :** chocolat et lait de poule. Fabrication d'une guirlande, une couronne de Noël, création de carte de vœux. Pour les 7/9 ans. Nombre de places limité.

☒ Sur inscription ⚡ Payant.

⚠ Renseignements à la Maison des Jeunes

📞 05 57 72 71 05



Mercredi 1<sup>er</sup> décembre

⌚ 14h30>17h

## ATELIER TAROT ET NUMÉROLOGIE

Animé par Hélène Bernillon.

€ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.

☒ Sur inscription.

📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.

⚠ Cercle Universitaire d'Arcachon

📞 06 81 85 39 81

⌚ 16h

## CAUSERIE

« Du corps, des âmes et des couleurs » par Jean-Marie Chabannes avec les grands peintres.

📍 MA•AT, salle 3<sup>ème</sup> étage ⚡ Gratuit.

⚠ Association Interculturelle d'Arcachon

📞 06 85 05 71 09



Jeudi 2 décembre

⌚ 14h

## RANDONNÉES BIEN ÊTRE PÉDESTRE/AQUATIQUE/ NAUTIQUE/ ÉQUESTRE

Rendez-vous à la Maison de Quartier de la Ville d'Hiver. € Gratuit. Nombre de places limité. ☑ Inscription le lundi 4 octobre à la Maison de Quartier des Abatilles à partir de 11h ou à Maison de Quartier de La Chapelle ☎ 05 56 22 50 76

⌚ 15h>16h30

## ATELIER CALLIGRAPHIE

Animé par Yuko Lartigue.

€ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.

☒ Sur inscription.

📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.

⚠ Cercle Universitaire d'Arcachon

📞 yuko\_lartigue@yahoo.com

⌚ 17h30>19h30

## ATELIER IMPROVISATION THÉÂTRALE

Animé par Marie Justine Matta.

€ Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.

☒ Sur inscription.

📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.

⚠ Cercle Universitaire d'Arcachon

📞 06 60 63 10 85

Les vendredis 3, 10,

Les mardis 7, 14 et 21 décembre

⌚ 14h15

## SCRABBLE

### Parties d'entraînement

Parties tirées au sac.

📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou, salle polyvalente 3<sup>ème</sup> étage.

€ Gratuit ⚡ Club de Scrabble d'Arcachon

📞 06 20 92 86 77 – 06 60 73 97 01

✉ scrabble.arcachon@gmail.com

## GUIDE ANIMATIONS DÉCEMBRE

Vendredi 3 décembre

⌚ 10h30>12h

### BALADE DÉCOUVERTE

**La forêt et sa végétation en hiver, avec dégustation.**

- 📍 Rendez-vous Place Thiers.
- 💰 Payant ✅ Sur inscription.
- ❗ Angel
- 📞 06 15 15 58 54

⌚ 20h45

### MUSIQUE

#### Alain Souchon

Dans l'album « Âmes fifties », composé de chansons originales et de ses souvenirs des années 1950, Alain Souchon distille les mélodies de nos amours et de nos vies avec la poésie et la générosité qu'on lui connaît.

- 📍 Théâtre Olympia
- 📞 Billetterie : 05 57 52 97 75
- 🌐 www.arcachon.fr



Les 4 et 11 décembre

⌚ 14h>16h

### PRÉPARE NOËL

#### Atelier cuisine et activités manuelles.

Pour les 10 ans et plus.

Nombre de places limité.

- 📍 Maison des Jeunes
- ✅ Sur inscription 💰 Payant.
- 📞 05 57 72 71 05

Dimanche 5 décembre

⌚ 8h>14h

### GOLF

Téléthon, compétition en double – Greensome.  
Ouverte à tous.

- ❗ Golf Club d'Arcachon
- 📞 05 56 54 44 00 🌐 www.golfarcachon.org

### VOILE

#### Coupe de Noël.

Championnat ouvert aux voiliers habitables croiseurs et monotypes.

- ❗ Cercle de Voile d'Arcachon
- 📞 05 56 83 05 92

### 10 KM D'ARCACHON

Départ de cette course pédestre devant le boulevard Mestrezat et la rue des Mérics, arrivée devant le Port de Pêche.

Ouvert aux licenciés et non licenciés. Payant.

- ✅ Inscription en ligne sur le site protiming.
- Retrait des dossards au stade Matéo Petit, le vendredi 3 décembre de 14h à 19h et le samedi 4 décembre de 9h à 18h.
- Pas de retrait des dossards le dimanche 5 décembre.
- 🌐 Informations : 10kmsarcachon.com
- ❗ ALTEA 📞 06 81 12 12 23



⌚ 11h

### CÉRÉMONIE

Journée Nationale d'Hommage aux Morts pour la France de la Guerre d'Algérie, combats du Maroc et de la Tunisie.

Allocation, lecture des messages, dépôts de gerbes, Sonnerie aux Morts, minute de silence, Marseillaise.

- 📍 Monument aux Morts, place de Verdun.
- 📞 05 57 72 06 95

# GUIDE ANIMATIONS DÉCEMBRE

Dimanche 5 décembre (suite)

16h

## LOTO

De beaux lots et un repas.

- 📍 Tir au Vol
- 💰 Payant ✅ Sur inscription.
- ❗️ Dunesaventure
- 📞 06 08 31 30 84
- ✉️ dunesaventure@orange.fr

## SOIRÉE TÉLÉTHON

- 📍 Tir Au Vol
- 💰 Payant
- ❗️ Association Interculturelle d'Arcachon
- 📞 06 85 05 71 09

17h

## THÉÂTRE

### « Kean »

5 nominations aux Molières

En co-réalisation avec Marilu Production - D'après : Alexandre Dumas - Adaptation : Jean-Paul Sartre - Mise en scène : Alain Sachs. « Kean » raconte l'histoire d'un acteur anglais qui triomphe, au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, au Théâtre Royal de Drury Lane.

Tout Londres, l'acclame. Est-il en vérité lui-même ou bien les personnages qu'il incarne ? Un soir submergé par ses passions amoureuses, il explose en pleine représentation.

- 📍 Théâtre Olympia
- 📞 Billetterie : 05 57 52 97 75
- ✉️ www.arcachon.fr



Du 6 décembre au 2 janvier

## DÉCORATION NOËL

Rendez-vous à la Maison de Quartier et du Poste de police et des commerces.

- ❗️ Maison de Quartier du Moulleau.
- 📞 07 86 76 73 20
- ✉️ comite.moulleau.village@gmail.com



Lundi 6 décembre

10h30>12h

## CONNEXION AVEC LES ARBRES

- 📍 Rendez-vous devant La Poste du centre-ville.
- 💰 Payant ✅ Sur inscription.
- ❗️ Angel ☎ 06 15 15 58 54

15h

## CONFÉRENCE

### « Les cellules souches » par Olivier Kah.

- 📍 Lieu à préciser.
- 💰 Gratuit. Ouverte à tous.
- 📞 05 56 83 44 44
- ✉️ utlarc@orange.fr 🌐 www.utlarc.fr

17h15>19h

## ATELIER PLEINE CONSCIENCE

Animé par Denis Taris.

- 💰 Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- ✅ Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗️ Cercle Universitaire d'Arcachon
- 📞 06 86 66 26 82

# GUIDE ANIMATIONS DÉCEMBRE



Mardi 7 décembre

⌚ 10h

## SORTIE BORDEAUX

Bassin des Lumières exposition « Monnet, Renoir, Chagall... »

Repas aux halles de Bacalan.

- ⌚ Rendez-vous à 10h à la Maison de Quartier de la Ville d'Hiver.
- ❗ Nombre de place limité. Covoitage. Participation.
- ☑ Incription à la Maison de Quartier de La Chapelle
- ☎ 05 56 22 50 76



⌚ 14h>16h

## PAUSE-CAFÉ

Atelier « Mon Moment Magique » au féminin (animé par une ambassadrice agréée) : pause méritée, pour se reconnecter avec soi, découvrir ou retrouver des outils de bien-être. Réservé aux femmes.

- 📍 Au Centre Social.
- € Gratuit ☑ Sur inscription.
- ❗ Centre Social
- ☎ 05 57 72 71 89
- ✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

Mercredi 8 décembre

⌚ A 14h ou à 16h

## ART THÉRAPIE

- 📍 Au 252 Boulevard de la Plage. Payant.
- ☑ Sur inscription.
- ❗ Angel ☎ 06 15 15 58 54



Jeudi 9 décembre

⌚ 10h>14h

## ATELIER CUISINE DÉGUSTATION

Pour adultes. ☑ Sur réservation.

- 📍 A la Maison de Quartier du Mouleau
- ☎ 05 57 72 01 20



⌚ 14h

## RANDONNÉES BIEN-ÊTRE PÉDESTRE/ AQUATIQUE/ NAUTIQUE/ ÉQUESTRE

Rendez-vous à la Maison de Quartier du Centre-Ville.

- € Gratuit. Nombre de places limité.
- ☑ Incription le lundi 4 octobre à la Maison de Quartier des Abatilles / Pereire à partir de 11h ou à la Maison de Quartier de La Chapelle
- ☎ 05 56 22 50 76

⌚ 10h30>12h

## VISITE GUIDÉE

### « La Ville d'Automne ».

- 📍 Rendez-vous place Thiers.
- € Payant ☑ Sur inscription.
- ❗ Angel
- ☎ 06 15 15 58 54

⌚ 15h30>17h

## ATELIER TRANSFORMATION ET MIEUX ÊTRE PAR L'HYPNOSE

Animé par Hélène Barre-Orselly.

- € Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- ☑ Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
- ☎ 06 11 08 19 62

## GUIDE ANIMATIONS DÉCEMBRE

Jeudi 9 décembre (suite)

20h15

### CINÉ SANS FRONTIÈRES

#### Séance « coup de cœur ». ❤️

Avec le film « Spacewalker » de Dmitry Kiselev (ou le film d'ouverture du festival), en partenariat avec le festival du film russe de Bordeaux.

📍 Cinéma Grand Ecran

💰 Payant

⚠️ Ciné Sans Frontières

➡️ [www.cinesansfrontieres.com](http://www.cinesansfrontieres.com)

Vendredi 10 décembre

20h45

### THÉÂTRE

#### Fabrice Luchini « Des écrivains parlent d'argent ».

De et avec : Fabrice Luchini avec l'aide précieuse de Dominique Reynié.

Mise en scène : Emmanuelle Garassino - Production : Assise Production.

Après le succès du spectacle à Arcachon en 2019, Fabrice Luchini est de retour pour celles et ceux qui l'auraient manqué.

« Là aussi, encore une fois, la puissance hallucinante de la langue française, sa richesse éblouissante. La joie de dire du Charles Péguy, de poursuivre avec Sacha Guitry, Émile Zola, Victor Hugo, Jean Cau... Tout cela dans un exercice précis, la lecture rigoureuse, sans obligation de spectaculaire, sur un sujet très investi, qui résonne en chacun de nous, et que les écrivains éclairent avec leur intuition stylistique. »  
Fabrice Luchini.



📍 Théâtre Olympia

📞 Billetterie : 05 57 52 97 75

➡️ [www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr)

Du samedi 11 décembre  
au dimanche 2 janvier

## *Arcachon Fête Noël*



📍 Place des Marquises

🏢 Office du tourisme

📞 05 57 52 97 97



## GUIDE ANIMATIONS DÉCEMBRE

Samedi 11 décembre

⌚ Départ 9h

### SORTIE MENSUELLE A BICYCLETTE

Boucle Arcachon - Arcachon. Balade conviviale, pas de compétition. Repoussée si pluie.

- ⌚ Départ 9h devant la caserne des Pompiers d'Arcachon.
- € Payant ✅ Sur inscription.
- ⚠️ Dunesaventure
- 📞 06 08 31 30 84
- ✉️ dunesaventure@orange.fr



⌚ 10h30>12h

### VISITE GUIDÉE

#### « La Ville de Printemps ».

- 📍 Rendez-vous place Thiers.
- € Payant ✅ Sur inscription.
- ⚠️ Angel ☎️ 06 15 15 58 54

Dimanche 12 décembre

### LOTO DE NOËL DU COMITÉ VAL DES ABATILLES

Nombreux lots achetés par le Comité auprès de commerçants partenaires.

Goûter offert aux participants.

- ⌚ Ouverture des portes à 14h, début du loto 14h30. Ouvert à tous.
- 📍 Salle du «Tir au Vol». Parc des Abatilles.

✉️ valabat.secr@gmail.com

Lundi 13 décembre

⌚ 14h

### CINÉMA 7<sup>ème</sup> ART

- 📍 Cinéma Grand Ecran.
- € Payant.
- ⚠️ UTLARC
- 📞 05 56 83 44 44
- ✉️ utlarc@orange.fr 🌐 www.utlarc.fr

Mardi 14 décembre

⌚ 10h30>12h

### VISITE GUIDÉE

#### « La Ville d'Eté ».

- 📍 Rendez-vous place Thiers.
- € Payant ✅ Sur inscription.
- ⚠️ Angel ☎️ 06 15 15 58 54

⌚ 20h45

### THÉÂTRE

#### « Les trois mousquetaires » Création 2021

Compagnie Le Grenier de Babouchka.

Mise en scène : Charlotte Matzneff.

Adaptation : Jean-Philippe Daguerre, Charlotte Matzneff. D'après : Alexandre Dumas. Cette adaptation retranscrit la complexité des sentiments et la dureté de ce siècle à l'égard des femmes. Au rythme d'une musique jouée en direct, la pièce met en scène douze artistes au service du grand Alexandre Dumas, dans un univers festif !

- 📍 Théâtre Olympia
- 📞 Billetterie : 05 57 52 97 75
- 🌐 www.arcachon.fr



# GUIDE ANIMATIONS DÉCEMBRE

**Mercredi 15 décembre**

14h30>17h

## ATELIER TAROT ET NUMÉROLOGIE

Animé par Hélène Bernillon.

- € Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
- 📞 06 81 85 39 81

**Jeudi 16 décembre**

Entre 8h et 14h

## GOLF

Seniors d'Arcachon, compétition en individuel – Stablefort.

- ❗ Ouverte à tous.
- 📍 Golf Club d'Arcachon
- 📞 05 56 54 44 00
- ➡ www.golfarcachon.org

15h>16h30

## REINES ET PRINCESSES EN VILLE D'HIVER EN COSTUMES D'EPOQUE

- 📍 Rendez-vous au Parc mauresque en haut de l'ascenseur. Pour les petits et les grands.
- € Payant  Sur inscription.
- ❗ Angel 📞 06 15 15 58 54

15h>16h30

## ATELIER CALLIGRAPHIE

Animé par Yuko Lartigue.

- € Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
- ✉ yuko\_lartigue@yahoo.com

17h30>19h30

## ATELIER IMPROVISATION THÉÂTRALE

Animé par Marie Justine Matta.

- € Gratuit pour les adhérents, payant pour les non adhérents. Ouvert à tous.
- Sur inscription.
- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou. Salle 37 B.
- ❗ Cercle Universitaire d'Arcachon
- 📞 06 60 63 10 85

20h45

## CIRQUE

### Phare Circus (Cambodge) « L'Or blanc ».

Ils enchaînent des acrobaties époustouflantes sous la neige... à moins que ce ne soit une pluie de sable ? Il s'agit en fait de riz, « l'or blanc », omniprésent dans le quotidien et l'imaginaire cambodgien et qui l'est aussi dans la scénographie ô combien inventive de ce spectacle. Il donne une dimension poétique aux performances des jeunes circassiens du Phare Circus qui exécutent avec brio acrobaties, jonglage, barre russe, bascule coréenne... « L'Or blanc » nous invite à accompagner le parcours d'un jeune homme qui n'est pas sans évoquer le voyage initiatique de Bouddha. Voilà un cirque percutant, généreux et authentique !

- 📍 Théâtre Olympia
- 📞 Billetterie : 05 57 52 97 75
- ➡ www.arcachon.fr



# GUIDE ANIMATIONS DÉCEMBRE

Vendredi 17 décembre

14h15

## SCRABBLE

### Séance découverte

- 📍 MA•AT, Esplanade G. Pompidou, salle polyvalente 3<sup>ème</sup> étage.
- € Gratuit  Sur inscription.
- 💡 Club de Scrabble d'Arcachon
- 📞 06 20 92 86 77 – 06 60 73 97 01
- ✉️ scrabble.arcachon@gmail.com

15h>17h

## CLUB RADIO

Atelier intergénérationnel d'écriture et animation d'une émission radio, encadré par une journaliste professionnelle.

- 📍 Au Centre Social.
- € Gratuit  Sur inscription (nombre de places limité)  Centre Social
- 📞 05 57 72 71 89
- ✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

## SORTIE VIRTUAL ROOM BORDEAUX

- 📍 Rendez-vous à la Maison des Jeunes à 19h avec votre pique-nique ou 19h30 si vous avez mangé avant.
- ⌚ Départ en bus à 19h45.  
Retour MJ à 23h30.
- € Payant
- ✉️ Inscription : animateur-mj@ville-arcachon.fr
- ⚠️ 14 places disponibles.

Du 18 au 19 décembre

9h>21h

## TENNIS

### Tournoi multi-chances

- Filles et garçons 15/18 ans.  
Classement de 15 à 3/6.  
Venez tenter votre chance de remporter les tournois organisés par le Tennis Club Arcachon. De nombreux lots à gagner !  
Vous trouverez à votre disposition 23 courts.
- € Gratuit  Sur inscription.
  - 💡 Tennis Club Arcachon
  - 📞 07 85 20 35 47  tcarcachon@gmail.com



Jeudi 18 décembre

10h>12h

## ATELIER BIEN ÊTRE EN LIEN AVEC UNE NATUROPATH

Fabrication de « Cadeaux de Noël »  
Rendez-vous à la Maison de Quartier du Moulleau. Noël approche et vous souhaitez faire profiter à vos proches de cadeaux réalisés par vos soins ? Rejoignez-nous pour cet atelier créatif et naturel durant lequel nous réaliserons plusieurs petits cadeaux "Green" et gourmands qui feront des heureux à coup sûr !  
 Nombre de places limité. Participation.  
 Inscription à la Maison de Quartier de La Chapelle  
📞 05 56 22 50 76

Samedi 18 décembre

15h

## CONCERT DE NOËL DE L'ECOLE DE MUSIQUE

Par les élèves et leurs professeurs.

- 📍 Théâtre Olympia
- € Gratuit  École Municipale de Musique
- 📞 05 57 72 71 95



Dimanche 19 décembre

9h30

## MARCHE MENSUELLE

Balade conviviale, pas de compétition.  
Repoussée si pluie.

- 📍 Rendez-vous place Thiers, au niveau des pieds marins.
- € Payant  Sur inscription.
- 💡 Dunesavanture
- 📞 06 08 31 30 84  dunesaventure@orange.fr

# GUIDE ANIMATIONS DÉCEMBRE

Mardi 21 décembre

10h30>12h

## ATELIERS DE NOËL

### Kit chocolat chaud de Noël.

Dès 6 ans – Groupe de 8 enfants.

€ Payant.

☒ Inscription à la Maison des Jeunes

📞 05 57 72 71 05



13h30>17h

## BALADE SANTÉ EN FORêt

Parcours pédestre de 7 km à la découverte de la forêt usagère des Miquelots.

⌚ Départ du Centre Social en covoiturage à 13h30. Retour vers 17h.

€ Gratuit ☒ Sur inscription.

❗ Centre Social

📞 05 57 72 71 89

✉️ secretariat.centre-social@ville-arcachon.fr

15h>16h30

## REINES ET PRINCESSES EN VILLE D'HIVER EN COSTUMES D'EPOQUE

Rendez-vous au parc Mauresque en haut de l'ascenseur. Pour les petits et les grands.

€ Payant ☒ Sur inscription.

❗ Angel 📞 06 15 15 58 54

Mercredi 22 décembre

10h30>12h

## ATELIER DE NOËL

### Kit cookies.

Dès 6 ans – Groupe de 8 enfants.

€ Payant.

☒ Inscription à la Maison des Jeunes

📞 05 57 72 71 05



10h>12h

## ATELIER DE NOËL

Création en bois : rennes du Père Noël. Dès 9 ans – Groupe de 8 enfants.

€ Payant.

☒ Inscription à la Maison des Jeunes

📞 05 57 72 71 05



14h

## SPECTACLE

### Compagnie les passagers du vent.

« Il était une fois le Père Noël ».

Le 23 décembre 1823, le journal de New York publie, sous la plume de Clément Clark Moore, le tout premier conte où apparaît le Père Noël tel que nous le connaissons aujourd'hui. Ce spectacle entraîne les petits et grands à la découverte de ses origines autour du monde.

⌚ A 14h à la Maison des Jeunes. À partir de 4 ans.

€ Gratuit sur inscription nombre de places limité. ☒ Inscription à la Maison des Jeunes

📞 05 57 72 71 05

Lundi 27 décembre

15h>16h30

### VISITE « LES INTÉRIEURS » EN VILLE D'HIVER

Avec acteurs et costumes d'époque.

- 📍 Rendez-vous au parc Mauresque en haut de l'ascenseur.
- 💶 Payant
- ☑ Sur inscription.
- ❗ Angel
- ☎ 06 15 15 58 54



Mercredi 29 décembre

20h

### CONCERT DE FIN D'ANNÉE

L'Orchestre d'Harmonie d'Arcachon « en mouvement ».

Une troupe de « danse sportive » dansera sur des musiques disco, latino, mais pas que. Une belle surprise attend les spectateurs. Concert tous publics.

- 📍 Théâtre Olympia
- 💶 Gratuit
- ☑ Réservations selon les conditions sanitaires.
- ✉ aoha.dirmusical@gmail.com



# ARCACHON

FAITES PLAISIR EN OFFRANT LE

# Chèque Cadeau !

Valable chez  
plus de 130  
commerçants



EN VENTE EN LIGNE SUR

[www.arcachon.com](http://www.arcachon.com)



# CONTACTS PRATIQUES



## MAIRIE

Place Lucien de Gracia – CS 12051  
33311 Arcachon Cedex  
05 57 52 98 98  
[mairie@ville-arcachon.fr](mailto:mairie@ville-arcachon.fr)  
[www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr)

Horaires d'ouverture :  
Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30  
et de 13h30 à 17h. Le mardi, jusqu'à 18h.

Tous les services municipaux, l'actualité,  
l'agenda sont sur internet : [www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr)

Si vous constatez une anomalie sur la voie et les  
espaces publics dans votre quartier, contactez  
le Service Relations avec les Usagers au

05 57 72 71 23

du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30  
et de 13h30 à 17h.

En cas de panne d'éclairage public, contactez  
le n° vert au 0800 87 64 42

## CENTRE ADMINISTRATIF

Face à la Mairie.

Horaires d'ouverture :  
Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30  
et de 13h30 à 17h. Le mardi, jusqu'à 18h.  
Le samedi, de 9h à 12h (permanence Etat Civil).

## ARCACHON CULTURE

Billetterie pour la Saison Culturelle du Théâtre Olympia. (Scène Conventionnée).

Théâtre Olympia  
21 avenue du Général de Gaulle  
05 57 52 97 75 [www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr)

Du lundi au vendredi de 10h à 13h30  
et de 14h à 18h. Le samedi de 10h à 13h.

## SERVICE OPÉRATIONNEL POLICE MUNICIPALE

2 avenue Jean Farges  
(angle Place de Verdun)  
05 57 72 71 01

7j/7 de 8h30 à 19h30.  
En période de vacances scolaires de 8h30 à 21h.

## SERVICE ADMINISTRATIF OCCUPATION DU DOMAINE PUBLIC / POLICE MUNICIPALE

2 avenue Jean Farges (angle Place de Verdun)  
Accueil :  
• Du lundi au jeudi, de 8h30 à 12h30 et de  
13h30 à 17h,  
• le mardi jusqu'à 18h,  
• le vendredi, de 8h30 à 12h30 et de 13h30  
à 17h. (fermé le week-end et jours fériés).

Pour les objets trouvés,  
contactez le 05 57 72 71 01

# CONTACTS PRATIQUES



N° VERT 0 800 000 375

Du lundi au samedi de 20h à 8h.  
Du samedi 14h à lundi 8h.  
La nuit 7j/7, le week-end et les jours fériés.

## Centre de vaccination municipal

- 📍 54 rue Albert 1<sup>er</sup>
- 📞 05 57 52 98 80
- 🕒 Du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.

## Cabinet Vétérinaire Jean-François Cazabat

- 📍 4 boulevard Mestrézat
- 📞 05 56 54 88 97

## Cabinet Vétérinaire Arukavet du Docteur Eric Dulau

- 📍 47 cours Héricart de Thury
- 📞 05 56 54 97 74

## Clinique Vétérinaire Arcavet des docteurs Marie-Pierre Delahaut et Jean-François Gree

- 📍 129 -131 boulevard Deganne
- 📞 05 56 83 27 71



## MA•AT

- 📍 Esplanade G. Pompidou  
22, boulevard du Général Leclerc
- 📞 05 57 52 98 88

🕒 Du lundi au samedi (hors manifestations et animations spécifiques) de 9h à 18h.

## Office de Tourisme

Accès wifi gratuit.

- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h. Le samedi de 9h à 13h et de 14h à 17h.
- ✉️ tourisme@arcachon.com
- 📞 05 57 52 97 97

## Médiathèque - Ludothèque

- 📞 05 57 52 98 81
- 🕒 Du mardi au samedi de 10h à 18h



TélMail

# ARCACHON

## L'info sur-mesure de la Mairie

Recevez  
l'actualité de votre VILLE  
sur les sujets qui vous intéressent  
par mail et/ou sms

Culture, animations,  
infos pratiques,  
alerte météo...



**Inscrivez-vous !**  
[www.arcachon.fr](http://www.arcachon.fr)



Mairie  Arcachon