

Bienvenue  
aux Gîtes du Domaine



Le gîte CHOLENA

Domaine Helaku 12 chemin de L'échoules 64360 Monein

[domainehelaku@gmail.com](mailto:domainehelaku@gmail.com)

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

Séverine & Philippe : +33 (0)6 69 21 32 75

Numéro d'agrément meublé de tourisme 4 étoiles ★★★★★ : 0640464-6439323-0018

RCS Pau : 388 936 551 00075

Coordonnées GPS : Latitude 43.298006 Longitude -0.611336

# Livret d'accueil – Sommaire

Présentation et bienvenue	Page 4
Comment se rendre au <b>Domaine Helaku</b>	P. 5-7
Où se garer ?	P. 7
Les règles de vie du <b>Domaine Helaku</b>	P. 8-9
Présentation du gîte <b>Cholena</b>	P. 9-10
À votre arrivée	P. 10
Connection Wi-Fi	P. 10.
Au moment de votre départ	P. 10-11
Tableau taxes locales de séjour	P. 11
États des lieux	P. 12
Utilisation des équipements	P. 12
Tri des déchets	P. 12
Linge de maison et ménage	P. 12-13
Livres, revues, CD, jeux de société	P. 13
Documentation touristique	P. 13
Informations pratiques	P. 14
NUMÉROS D'URGENCE	P. 14
Où se faire soigner ?	P. 14
Où se restaurer ?	P. 14-15
Les restaurants	P. 14-15
Les bars	P. 15
Où faire ses courses ?	P. 15-16
Les marchés	P. 15
Les commerces de Monein	P. 15
Les supermarchés	P. 15-16
Où faire le plein de carburant ?	P. 16
Les banques	P. 16
Plus...	P. 16
Que faire à Monein ?	P. 16
Patrimoine	P. 16-18
Découverte du vignoble... du fromage de brebis et de la pêche Roussanne	P. 16-17
Culture	P. 17
Randonnées	P. 17
Détente	P. 17-18
Sport	P. 18
Que faire autour de Monein ?	P. 18-19
Patrimoine	P. 18
Découverte du vignoble... et du fromage de chèvre	P. 18
Culture	P. 18
Détente et sport	P. 19
Parcs à thème	P. 19

Et encore plus loin (mais pas si loin que ça !)	P. 20-25
Les territoires du Béarn	P. 20-22
Les Gaves de Pau et D'Oloron	P. 20
Nord Béarn	P. 20
Vallée de Barétous	P. 21
Vallée d'Aspe	P. 21
Vallée d'Ossau	P. 22
Pays de Nay	P. 22
Les sites incontournables	P. 22-25
Navarrenx, la 1 <sup>ère</sup> cité bastionnée de France	P. 22
Oloron-Ste-Marie	P. 23
Lescar	P. 23
Le château de Pau et la vieille ville	P. 23
Le château-fort de Morlanne	P. 23
Orthez	P. 24
La cité médiévale de Sauveterre-de-Béarn	P. 24
Les jardins du château de Viven	P. 24
Salies-de-Béarn, la venise du Béarn	P. 24
Le zoo d'Asson et ses félins	P. 24
La grotte de la Verna, une exploration spéléologique	P. 24
Le Parc'Ours, un parc animalier au cœur de la vallée d'Aspe	P. 25
Le fort du Portalet	P. 25
Les gorges de Kakuetta, au cœur de la forêt humide du Béarn	P. 25
Le train d'Artouste	P. 25
Les grottes de Bétharam et Lourdes	P. 25
Au-delà du Béarn	P. 25-27
Le pays Basque	P. 25-26
Les Landes	P. 26
L'Espagne	P. 26-27
Les fêtes et festivals	P. 27-28
A Monein...	P. 27
...et ailleurs	P. 27-28
Démarche de tourisme écoresponsable	P. 29-35
Le tri des déchets à Monein	P. 29
ENERGIE	P. 29-30
À faire dans le gîte et chez vous	
À faire chez vous	
EAU	P. 30-31
À faire dans le gîte et chez vous	
À faire chez vous	
ELIMINATION DES DECHETS	P. 31
À faire dans le gîte et chez vous	
À faire chez vous	
ESPACES VERTS	P. 31-33
À faire dans le gîte et chez vous	
À faire chez vous	
ECO CONSOMMATION	P. 33-34
À faire dans le gîte et chez vous	
À faire chez vous	
ENVIRONNEMENT	P. 34
À faire dans le gîte et chez vous	
ETHIQUE ACCUEIL / Mémo tri	P. 35

*Chers visiteurs,*

*Ce livret est réalisé afin de vous communiquer toutes les informations nécessaires pour que votre séjour se déroule dans les meilleures conditions. Vous y trouverez un certain nombre d'informations concernant le gîte et la région. Nous restons toutefois à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.*

*Le Domaine Helaku est situé sur une colline dans un site d'exception au centre de 22 hectares de prairies et de bois traversés par une rivière poissonneuse préservée, avec une vue dominante sur la campagne vallonnée alentour, havre de paix et de sérénité. Chaque gîte (appartement dans un corps de ferme restauré) a été pensé, aménagé et équipé pour que vous passiez un séjour agréable et confortable.*

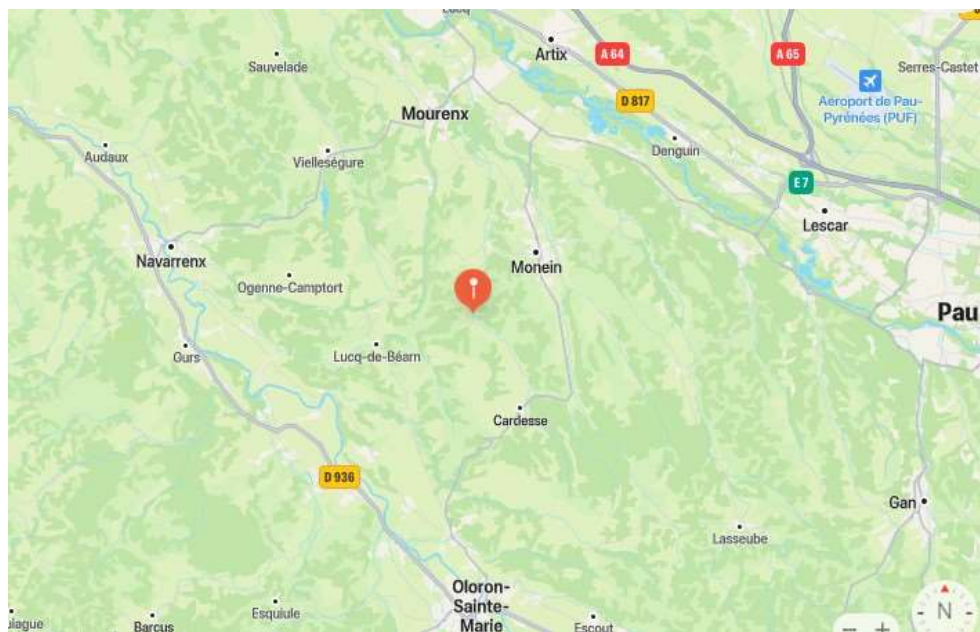
*Nous vous remercions de votre confiance en ayant choisi de poser vos valises au Domaine Helaku.*

*Nous souhaitons que ce séjour à Monein vous soit le plus agréable et délassant possible pour le corps ainsi que pour l'esprit et cela quelle que soit la saison.*

*Nous vous souhaitons un agréable séjour en Béarn  
dans les Pyrénées  
au cœur du vignoble du Jurançon.*

*Philippe & Séverine*

## Comment se rendre au Domaine Helaku



De l'aéroport de Pau (30 mn du Domaine Helaku) : vols directs et réguliers en provenance de Paris, Lyon, Marseille, Bastia et Ajaccio ; renseignez-vous auprès de votre compagnie aérienne.



Des liaisons ferroviaires quotidiennes sont assurées à la gare de Pau qui relie notamment Bordeaux ou Toulouse en à peu près 2 heures, et Paris en 4h30.



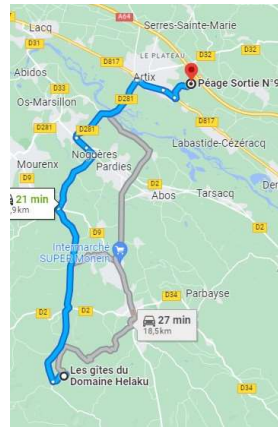
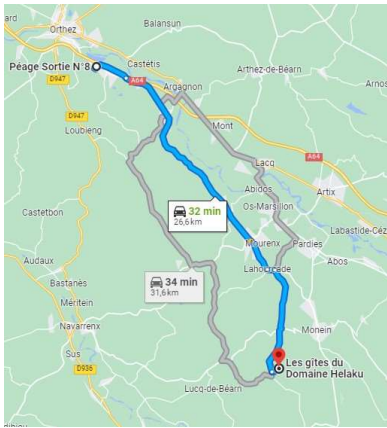
Le Domaine Helaku se situe à

- ☞ moins de 10 mn du centre de Monein où vous trouverez tous les commerces utiles à votre quotidien,
- ☞ 35 mn du centre de Pau
- ☞ 1 heure de la vallée d'Aspe ou de celle d'Ossau,
- ☞ 1 heure 20 de Dax ou Mont-de-Marsan
- ☞ 1 heure 30 de Biarritz, Capbreton ou Bayonne,
- ☞ 1 heure 10 de La Pierre-St-Martin (Arette),
- ☞ 1 heure 45 de San Sebastian ou Dantxaria en Espagne.

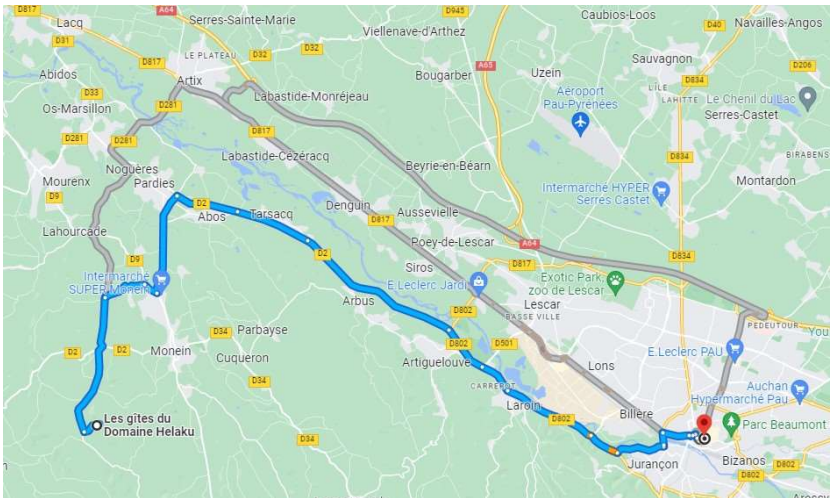


Par l'Autoroute A64 arrivant de Bayonne, vous pouvez soit sortir à Orthez (sortie n°8 Biron) pour une route plus bucolique mais pas beaucoup plus longue, soit sortir à Artix (sortie n°9)  
Voir plans ci-après





De Pau, il est préférable d'emprunter la D802, puis la D2 passant par Tarsac et Abos



De Toulouse ou Tarbes, prendre l'autoroute A64, sortir à Artix (sortie n°9)

De Bordeaux, prendre l'autoroute A65, puis sortir direction Bayonne pour récupérer l'A64, sortir à Artix (sortie n°9)

D'Artix, prendre la direction de Monein ensuite Noguères puis Lahourcade, au rond-point prendre direction Cardesse (et non Monein) ; au stop, continuer tout droit Route de Cardesse, sur la D109, après 1 km vous passerez devant la splendide entrée du fameux Domaine Cauhapé, domaine viticole de renom,

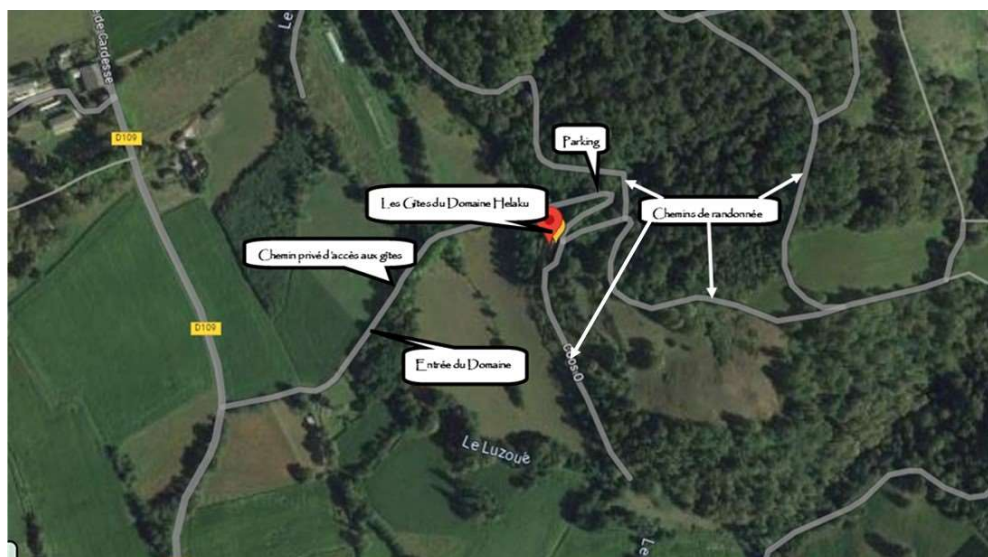


Entrée du Domaine viticole Cauhapé

faites encore 2 km et vous trouverez à gauche (après une grosse ferme sur la droite) le chemin de Léchoules qui mène au **Domaine Helaku**, prenez ce chemin (il passe devant une petite maison sur la droite) ; roulez doucement, respectez le voisinage.



Après 200 mètres vous entrez dans le **Domaine Helaku**, roulez encore 500 mètres sur ce chemin en cailloux (vous passez sur le pont privé qui enjambe le « Luzoué ») avant d'arriver à la ferme ; après un virage en épingle, c'est tout au bout, c'est une impasse et vous stationnez devant le gîte où nous vous accueillerons.



Où se garer ?

Un parking est spécialement dédié aux résidents des gîtes à quelques dizaines de mètres.

A l'arrivée, vous pouvez toutefois accéder à la ferme où il existe une aire qui vous permet de décharger vos bagages juste à l'entrée de votre gîte.

Les clés vous seront remises lors de votre accueil par Séverine et/ou Philippe qui feront une visite commentée du **Domaine Helaku** et de son environnement.

En leur absence, ils mandateront une personne dédiée. Lors du départ, nous définirons ensemble les conditions adaptées de remise des clés.

## Les règles de vie du Domaine Helaku



Tous les gîtes sont non-fumeurs. Toutefois, nous mettons à disposition à l'extérieur un cendrier où vous pourrez écraser et jeter vos mégots. Nous vous rappelons qu'il est interdit de jeter les mégots dans la nature (pollution et risque d'incendies). Des cendriers sont à votre disposition à l'extérieur (anciens abreuvoirs à vaches) à l'entrée des gîtes et sur le lieu de pique-nique. Des mégots jetés sur les sols (cour, pelouses, dépendances, etc.) seront considérés comme des dégradations.



Veuillez rouler doucement sur le chemin d'accès au Domaine Helaku pour le respect du voisinage situé à l'entrée du chemin de Léchoules et également dans la propriété pour la sécurité des personnes et de nos animaux qui peuvent se trouver sur ce chemin ou le traverser.



Pour la sécurité de vos animaux et des nôtres, nous ne pouvons accepter la présence de vos chiens ou chats sur le site du Domaine.



Les feux de camps ou autres feux sont interdits sur le Domaine quelque soit la saison. Vous disposez d'un barbecue et d'une plancha, merci d'en faire bon usage et de l'utiliser à bon escient. Vous pouvez utiliser du charbon dans le barbecue, mais ce dernier devra être débarrassé de ses cendres. Le charbon n'est pas fourni par le gîte et devra donc être apporté par vos soins.



Ne pas toucher ni nourrir les animaux sans notre approbation (certains aliments peuvent les rendre malade) ; nous vous demandons de ne pas entrer à l'intérieur de l'enclos des chevaux, bien qu'ils soient dociles, pour des raisons de sécurité. Nous vous ferons les présentations dans les règles en vous expliquant comment les aborder. Nos animaux peuvent parfois « s'exprimer » de vive voix de jour comme de nuit, soyez tolérants, vous êtes dans une ferme...



Nos abeilles présentes sur le Domaine ne vous seront d'aucun risque si vous ne vous approchez pas à moins de 50 mètres des ruches (qui sont situées, en arrivant de la route, juste après le pont dans le pré à gauche). Si par chance, vous en voyez une (elles ne volent que très rarement près des gîtes), ne la tuez pas ! lorsqu'elles butinent et sont seules, elles ne sont pas agressives.



Le Domaine Helaku est un endroit de sérénité à respecter (respect de la nature et d'autrui). L'ensemble des locataires doit se comporter correctement ; respecter les biens du propriétaire, les autres usagers, l'environnement et les animaux ; ne pas faire usage d'objets entreposés sur le terrain sans autorisation préalable, ni détourner des meubles ou objets de leur utilisation normale.

- Pas de nuisance sonore, en dehors des travaux courants et d'entretien de la ferme
- L'alcool doit être consommé avec modération.
- Ne rien jeter dans la nature (mégots, bouteilles, papiers, plastiques, etc.)
- Les animaux font partie de notre quotidien et feront partie du vôtre également durant votre séjour, considérez-les.



Attention aux clôtures qui sont en majorité électrifiées !!





La rivière le « Luzoué » qui traverse les terres est protégée. Les berges appartiennent au Domaine Helaku mais l'eau est du domaine public. Vous avez l'autorisation de pêcher avec un permis de pêche valable en respectant l'environnement et en étant « responsable » (pas d'abus). Ne jeter aucun déchet sur les berges ni dans l'eau.

Vous pouvez vous baigner mais en toute connaissance de cause, à vos propres risques. Nous ne serons aucunement responsables en cas de dommage ou accident. Nous vous demandons de surveiller particulièrement les jeunes enfants.



Le mobilier, table et chaises ne doivent pas être sortis à l'extérieur. Il est interdit de boire de l'alcool ou de manger dans les lits.

La cuisine doit être utilisée pour appoint : merci de ne pas préparer de mets trop odorants (pas de friture, pas de cuisson longue).



N'oubliez pas d'éteindre les lumières et la télévision en quittant la maison.

Coupez les radiateurs si vous laissez les fenêtres ouvertes.

Vous trouverez en fin de livret les conseils pour une démarche écoresponsable. Prenez le temps de les lire, cela peut être très utile pour votre séjour ici mais également lorsque vous serez chez vous, pour votre vie quotidienne.



En cas d'épisode orageux, merci de débrancher les appareils électriques principaux (TV, décodeur satellite, etc.) ; en cas d'intempérie, fermer portes et fenêtres. Si un dégât des eaux dû à la pluie devait survenir dans le gîte, les travaux de réparation seraient à votre charge.



Pour chacun des gîtes, le linge de maison est fourni (alèses, draps, housses de couette, taies, draps de bain et serviettes, tapis de bain, essuie-mains, torchon, manique) et le nettoyage des locaux en usage normal est à notre charge ; toutefois en cas d'usage anormal des locaux ou de salissure exceptionnelle, le montant des frais de ménage sera refacturé au locataire.



Fermez les fenêtres et la porte à clé si vous vous absentez et gardez la clé sur vous. Merci de prévenir les propriétaires en cas de perte de la clé ; dans cette hypothèse un forfait de 50 € sera appliqué.



Sur demande, à la réservation et selon disponibilité, nous pouvons mettre à disposition pour votre bébé un lit-parapluie avec table à langer d'appoint intégrée, alèse et drap-housse + une chaise-haute (nous ne fournissons pas le linge de lit).



Nous vous rappelons que vous êtes tenus d'assurer votre villégiature pour la durée de votre séjour. Merci d'attester de la présence de cette assurance à l'arrivée au gîte ou préalablement par mail à [domainehelaku@gmail.com](mailto:domainehelaku@gmail.com)

## Présentation du gîte Cholena

Il s'agit d'un appartement dont l'accès se fait par un petit escalier extérieur (5 marches) ; il est doté d'une chambre avec lit 2 places de 160 x 200 cm, d'une salle d'eau (douche, lavabo) avec WC intégrés, d'1 cuisine équipée donnant sur 1 séjour avec 1 canapé-lit gigogne 2 places (80 x 200 fermé ; 160 x 200 cm ouvert).

Le linge de maison est mis à votre disposition (voir ci-dessous pages 12/13).

Il est équipé de plusieurs gros électroménagers : lave-vaisselle, four, hotte, réfrigérateur avec compartiment congélateur, plaque de cuisson électrique vitrocéramique, four à micro-ondes, lave-linge séchant mais également de cafetière électrique, cafetière à dosettes, grille-pain, bouilloire électrique, sèche-cheveux, fer et table à repasser, divers petits électroménagers pour la cuisine et bien sûr ce qu'il faut pour faire le ménage (aspirateur, balai, seau/serpillère, etc.).

La vaisselle est présente pour l'utilisation de 4 personnes ; vous avez casseroles, poêles, faitout, plats à four, autocuiseur et nombreux ustensiles de cuisine à disposition.

Vous disposez également d'une télévision grand écran Led, d'une boombox (pour écouter la radio AM/FM, un CD ou de la musique : haut-parleur Hi-fi Bluetooth intégré, port auxiliaire 3,5 mm, port USB et prise casque. Il prend en charge les CD, CD-R, CD-RW, CD-MP3, flash USB jusqu'à 128 Go). De plus un chargeur universel pour téléphone portable et une prise adaptateur international pour brancher les prises étrangères (Royaume-Uni, USA, Japon, Australie, Chine, Suisse et 120 autres pays) en France, sont à disposition sur demande.

Le jardin est commun et mis à disposition (tables extérieures ombragées, barbecue et plancha).

Il existe une aire de déchargement des bagages face au gîte ; une aire de stationnement est prévue à quelques dizaines de mètres du gîte.

À votre arrivée, nous procédons à un état des lieux qui sera également fait à votre départ.

## À votre arrivée

**Horaires d'arrivée** : De 17h00 à 21h00 ou, pour les séjours week-ends à partir de 10h00 le vendredi ; en cas d'arrivée tardive ou différée, merci de nous tenir informés. Sur demande, un assouplissement de ces horaires pourra être accordé en fonction des réservations en cours.

Les clés vous seront remises lors de votre accueil par Séverine ou Philippe qui feront une visite commentée du Domaine Helaku et de son environnement. En leur absence, ils mandateront une personne dédiée : visite du gîte et état des lieux ; remise des clés ; remise du solde de la location et du chèque de caution (défini dans le contrat de location), paiement de la taxe locale de séjour (voir tableau page suivante).

## Connection Wi-Fi



Pour la connexion internet, nous sommes équipés d'une box 4G SFR. Vous sélectionnez le réseau HELAKU puis notez le mot de passe : **RSkwi54pop**

La connexion peut parfois être perturbée, merci d'être indulgents, vous êtes un peu à l'écart du monde... Merci de respecter les lois en matière de téléchargement et consultation des sites internet.

## Au moment de votre départ

- videz et jetez les poubelles (conteneurs en bas du chemin Léchoules, à droite en partant du gîte),
- laissez le verre dans le conteneur à verre (des conteneurs à verre se trouvent sur la route de Cardesse en partant vers Monein),
- lavez et rangez la vaisselle dans les placards,

- remettez les meubles à leur place initiale,
- retirez les draps des lits, il est inutile de refaire les lits, car nous vérifions l'état des alèses et des oreillers dès votre départ. Les serviettes de toilette et linge de maison devront être regroupées avec le linge de lit dans chaque chambre,
- merci de nettoyer appareils électroménagers et barbecue,
- si possible, passez le balai ou l'aspirateur (des produits ménagers se trouvent sous l'évier de la cuisine).

Autant que faire se peut, merci de laisser le gîte dans l'état où vous l'avez trouvé !

**Heure de départ** : Avant 10h00 pour les départs en semaine et le samedi, avant 18h00 pour les départs le dimanche.

Merci de signaler votre heure de départ afin d'effectuer l'état des lieux de sortie.





Au prix de votre séjour dans cet établissement s'ajoute une taxe de séjour perçue par l'hébergeur pour le compte de la Communauté de Communes de Lacq-Orthez, du conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques et de la Société du Grand Projet du Sud-Ouest. Cette taxe est calculée en fonction de la catégorie d'hébergement et du nombre de personnes y séjournant.

Tourist tax will be added to the price of your stay. This tax will be collected by the accommodation provider you are staying at, on behalf of Communauté de Communes de Lacq-Orthez, conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques and the Société du Grand Projet du Sud-Ouest. This tax is based on type of accommodation and number of people.

**TARIFS DE LA TAXE DE SÉJOUR**  
Par personne et par nuit en vigueur au 01/01/2024

**TAX PRICE**  
Per person and per night in effect at 01/01/2024

**DELIBERATION DU 26-06-2023**

Pour les hébergements classés en étoiles ainsi que pour les palaces, chambres d'hôtes, auberges collectives, aires de camping-cars, terrains de camping et de caravanage et ports de plaisance, les tarifs sont fixés en euros, par nuit et par personne assujettie, selon la nature et la catégorie de l'hébergement.

The rates for ranked accommodations in stars, palaces, bed and breakfast, group hostels, camper van's areas, campsites and caravan pitches and yacht harbours are fixed in euros, per night and per taxable person, according to the nature and category of the accommodation.

**Hôtels, meublés et résidences de tourisme / Hotels, furnished flats of tourism and holiday residences**

Classement touristique / Tourist ranking	Tarif €/Rate *
🌟Palaces	1,60 €
★★★★★	1,40 €
★★★★	1,30 €
★★★	1,10 €
★★	0,80 €
★	0,60 €

(\*) Taxe additionnelle départementale de 10% et régionale de 34% incluses.  
10% departmental and 34% regional additional taxes included.

**Campings / Campsites**

Classement touristique / Tourist ranking	Tarif €/Rate *
★★★★★	0,60 €
★★★★	
★★★	0,29 €
★★	
★	
Non classés	

**Hébergements hors classement / Accommodations without ranking**

Nature / Type	Tarif €/Rate *
Auberges collectives / Group hostels	0,60 €
Chambres d'hôtes / Bed & Breakfast	0,60 €
Aires de camping-cars et des parcs de stationnement touristique par tranche de 24h / Camper van's areas and tourist carparks for a duration of 24 hours	0,60 €
Ports de plaisance / Yacht Harbour	0,29 €

**CONDITIONS D'EXONÉRATION**

**TAX EXEMPTION**

**Sont exemptés de la taxe, selon l'article L. 2333-31 du CGCT :**

- Les personnes mineures
- Les titulaires d'un contrat de travail saisonnier employés sur le territoire de la collectivité
- Les personnes bénéficiant d'un hébergement d'urgence ou d'un relogement temporaire

**Are exempt from tax according to article L. 2333-31 of CGCT :**

- Minors / People under 18
- Seasonal contractors employed on the Territory
- People benefiting from an emergency housing or a temporary rehousing

Communauté de communes de Lacq-Orthez - Service tourisme  
 Rond-point des chênes - 64150 MOURENIX  
 05 59 60 55 06 | cclacqorthez@taxesejour.fr | https://cclacqorthez.taxesejour.fr

## État des lieux

Nous procédons à une vérification des lieux à votre arrivée puis avant votre départ.

Merci de nous signaler tout dysfonctionnement ou casse durant le séjour.

Votre caution vous sera restituée dans un délai de 7 jours déduction faite, si nécessaire, du coût de remise en état des lieux, si des dégradations étaient constatées, et des frais de remplacement des éléments et équipements mis à disposition. Ce délai ne peut dépasser 60 jours.

## Utilisation des équipements

Les notices d'utilisation des différents électroménagers et appareils électriques se trouvent dans le meuble TV porte de droite.

Veuillez-en faire bonne usage. N'hésitez pas à nous contacter si vous constatez un dysfonctionnement.

En cas de rupture d'alimentation électrique durant votre séjour, le tableau électrique se trouve dans la salle de bain, dans le placard situé au-dessus du lave-linge.

Le chauffage électrique est doté d'un réglage « intelligent » : il est préréglé pour que vous séjourniez dans des conditions confortables respectueuses de l'environnement.

## Tri des déchets

Pour un tourisme écoresponsable, merci de bien vouloir trier :

- les emballages métalliques (acier -aluminium) : bien vider - inutile de laver
- bouteilles, bidons, flacons en plastique (bien vider - inutile de laver) - avec les bouchons
- cartons, cartonnettes, briques alimentaires
- pots de yaourts, pot de crème, de beurre, barquette, emballage plastique et polystyrène
- les papiers, journaux, magazines, prospectus

Les mettre non lavés et non imbriqués dans la poubelle sous-évier, sac couleur jaune, puis les vider en vrac (sans les laisser dans le sac plastique) dans le grand container couvercle jaune à l'entrée du chemin Léchoules où vous trouverez également la poubelle au couvercle gris foncé (pour le reste des déchets qui sont à mettre en premier lieu dans la poubelle sous-évier, sac gris).

Le verre est à mettre dans les caisses dédiées, le reste relève de la poubelle couvercle gris foncé.

Vous trouverez un mémo-tri sur la porte sous-évier de la cuisine à côté des poubelles mais également ici, en fin de livret.

## Linge de maison et ménage

À votre arrivée, vous trouverez alèzes, draps, housses de couette et taies, serviettes de toilettes, torchon, essuie-mains, maniques, pour votre confort et choisis spécifiquement pour constituer également des éléments de décoration : nous ne doutons pas que vous en prendrez soin.



A votre demande, et en supplément, le linge de maison peut être changé durant votre séjour (sauf si sa durée est d'au moins 2 semaines, il sera alors changé, à notre charge, chaque semaine révolue).

Des tablettes lave-vaisselle et lessive, des produits ménagers certifiés Ecocert et du matériel d'entretien adapté vous permettent de maintenir le gîte Cholena en bon état lors de votre séjour.

Pour les WC, veuillez utiliser des produits compatibles avec une fosse septique.

Hormis le papier hygiénique, rien d'autre ne doit être jeté dans la cuvette des WC (ni serviettes hygiéniques ou tampons, lingettes, etc. qui risqueraient de boucher l'évacuation, ne seraient pas dégradées et pollueraient le milieu aquatique).

Voici pour information, principalement ce qu'il ne faut absolument pas jeter dans les systèmes d'évacuation des eaux usées : mégots de cigarettes, rouleaux de papier toilette, essuie-tout, lingettes, produits antibactériens, serviettes et protections sanitaires hygiéniques, préservatifs, médicaments, peinture, litière pour chat, fil dentaire, cotons-tiges, lentilles de contact, huiles et graisses.

Le ménage en usage normal effectué après le départ est compris dans le prix de la location.

Nous vous demandons toutefois de respecter les lieux et les appareils électro-ménagers mis à votre disposition (four, plaques de cuisson, réfrigérateur, cafetière...) et de restituer le logement tout aussi propre et rangé qu'au début du séjour (lavage et rangement de la vaisselle effectués, draps et linge de toilette rassemblés, barbecue et appareils électroménagers nettoyés, poubelles enlevées...).

Une indemnité de 10 € pourra être retenue sur votre dépôt de garantie pour tout appareil rendu excessivement sale. De même, les sols et/ou murs anormalement sales (notamment boissons alcoolisées et/ou sucrées, terre, boue...) seront considérés comme des dégradations.

Des sacs poubelles vous sont fournis pour mettre dans les poubelles de la maison. Ces poubelles seront ensuite vidées (salle de bains comprise) et déposées dans les conteneurs.

A votre demande et en supplément, le ménage peut être effectué en cours de séjour.

## **Livres, revues, CD, jeux de société**

Vous trouverez des livres, revues, CD et jeux de société dans la bibliothèque commune située dans le bâtiment « miellerie ». Nous vous remercions de bien vouloir les remettre à leur place après utilisation avant votre départ.

## **Documentation touristique**

Nous mettons à votre disposition une riche documentation touristique aimablement fournie par l'Office de Tourisme de Monein « Au Cœur du Béarn » qui attend votre visite !

N'hésitez pas à les enrichir de vos propres visites !

Office de Tourisme : 58 Rue du commerce 64360 Monein - **05 59 12 30 40**

[contact@coeurdebearn.com](mailto:contact@coeurdebearn.com) <https://www.coeurdebearn.com/>

Autres liens intéressants pour préparer votre venue dans le Béarn :

<https://www.monein.fr/> [www.pyrenees-bearnaises.com/](http://www.pyrenees-bearnaises.com/) <https://www.visit64.com/>  
<https://bearn-pyrenees.tourisme64.com/> <https://www.guide-bearn-pyrenees.com/fr/>

## Informations pratiques

### NUMÉROS D'URGENCE

- Sapeurs-Pompiers : **18**
- Police Secours : **17**
- SAMU (Service d'Aide Médical Urgent) : **15**
- Appels d'urgence pour l'ensemble de l'UE (à composer d'un téléphone fixe ou portable) : **112**
- Centre antipoison région Aquitaine (Bordeaux) : **05 56 96 40 80**
- Gendarmerie de MONEIN, 5 av. du Pont Lat : **05 59 21 20 73**
- Centre de Secours et d'incendie, Caserne de pompiers 6 Av. de la Résistance, 64360 Monein

Les services des urgences les plus proches se trouvent au Centre Hospitalier de Pau et à celui de Oloron-Ste-Marie. Il est toutefois recommandé d'appeler le SAMU en cas d'urgences afin qu'il vous dirige vers l'organisme de permanence de soins approprié selon votre cas (bébé, enfant, adulte, type de blessure...).

### Où se faire soigner ?

- Hôpital de Pau : 4 boulevard Hauterive 64046 Pau - **05 59 92 48 48**
- Hôpital de Oloron : 1 Av. Alexander Fleming, 64400 Oloron-Sainte-Marie - **05 59 88 30 30**
- Médecins généralistes : centre médical 1 r. Florence à Monein **05 59 22 30 52 / 05 59 21 21 22**
- Médecin de garde : **116 117**
- Cabinet infirmier : centre médical 1 rue Florence 64360 Monein - **05 59 21 37 68**
- Dentiste : 22 avenue de la Résistance 64360 Monein - **05 59 21 33 64**
- Pharmacie : Pharmacie du Béarn à Monein 9 Rue du Commerce · **05 59 21 30 17** ;  
Pharmacie Roze à Monein 50 Av. de la Résistance · **05 59 21 36 09**

### Où se restaurer ?

#### Les restaurants

#### Dans le centre bourg de Monein :

« *Les voyageurs* » 14 rue du commerce 05 40 03 96 96 ; cuisine traditionnelle ; menu dès 15 €

« *L'Estaminet* » 17 place H. Lacabanne 05 59 21 30 18 ; cuisine traditionnelle ; menu dès 14 €

#### A Monein, sur la route en direction de Pau :

« *Une pause s'impose* » Av. de la Résistance (à côté de la boulangerie « Reizabal ») 05 59 21 78 53 ; cuisine traditionnelle ; menu à partir de 15 €

« *Le Cabanon* » (200m après Intermarché) 05 47 92 18 80 cuisine traditionnelle, fait maison, burgers, menu 15 €

### Dans un environnement bucolique à Monein :

« *L'Auberge des Roses* » 16 Quartier Louprien - Chemin Cambus 05 59 21 45 63 ; cuisine semi-gastronomique, poissons ; menu à partir de 28 €

### Autour de Monein :

« *Ferme auberge Estrem* » - 1051 bas Cardesse, 64360 Cardesse 05 59 21 40 04 ; cuisine traditionnelle avec les produits de la ferme (appeler au moins la veille pour réserver). Ouvert le dimanche midi ; en semaine, uniquement pour les groupes à partir de 10 personnes et sur réservation. Menus de 26 € à 30 €. Menu enfant : 8 €.

« *Crazy canard* » 17 place Louis Anton à Mourenx 07 86 14 82 38 ; cuisine régionale traditionnelle ; menu à partir de 14 €

« *Le Pottock* » 6 place de l'Eglise à Pardies 05 59 60 48 81 ; brasserie, burgers, cuisine régionale traditionnelle ; menu à partir de 14 €

« *Lo Tira Cap* » 44 Rte de Mourenx à Lahourcade 06 13 40 30 15 ; bar à vins, bistrot

### **Les bars de Monein**

« *L'Escalé Francisco* » 1 Rue du Commerce qui régulièrement organise des soirées musicales

« *Au Café de l'Union* » 16 Rue du Commerce

### **Où faire ses courses ?**

#### **Les marchés**

La commune de Monein accueille deux marchés :

- Le marché traditionnel tous les lundis matin de 9h à 12h
- Un marché alimentaire de producteurs locaux et fermiers tous les vendredis de 17h à 20h où vous pouvez déguster des produits locaux avec très souvent en saison estivale une animation musicale. Ambiance chaleureuse et festive assurée !

#### **Les commerces de Monein**

Vous pouvez trouver principalement au centre du village mais également sur la route menant à Pau, tous les commerces dont vous avez besoin (ou presque !) : plusieurs boulangers, bouchers, charcutier, fleuristes, poissonnerie, bureau de tabac, coiffeurs, garagiste, opticien, jardinerie, cave à vin, biscuiterie, etc.

*Boulangeries/pâtisseries* : *Boulangerie Reizabal* 40 Av. de la Résistance ; *Monein's tant gourmand* 191 Av. de la Résistance ; *Les Miches Moneinchonnes* 38 Rue du Commerce

Nous vous conseillons la biscuiterie artisanale, « *L'Atelier de L'Ours* » où vous pouvez même prendre une petite pause « Tea time » à l'ombre des arbres. 277 Rte de Pardies 05 59 21 28 46 ; et « *Les Saveurs du Coin* » 2 rue du Commerce où vous trouverez des produits locaux variés.

#### **Les supermarchés**

A Monein : *Intermarché SUPER* Monein ZA de Louprien, Av. de la Résistance

A une dizaine de km du Domaine : *E. Leclerc* Mourenx Av. Charles Moureu à Mourenx ; *Lidl* 25 Av. Charles Moureu à Mourenx ; *Aldi* Mourenx 8 Rue du Maréchal Leclerc à Mourenx ; *Carrefour Market* à Os-Marsillon

### Où faire le plein de carburant ?

Voir adresses des supermarchés et hypermarché les plus proches ci-dessus : à Intermarché Monein, Carrefour Market Os-Marsillon et E. Leclerc Mourenx ; Station Total D33, 64150 Pardies

### Les banques

Sur la place principale de Monein, place Henri Lacabanne, vous trouverez 2 banques avec distributeurs de billets (Crédit Agricole, Caisse d'Épargne).

**Plus...** Et voici quelques adresses qui valent un petit détour :

« *La Confrérie du Jurançon* » - Canon de Montanin - Quartier Loupien : Visitez son chai de vinification et découvrez l'ensemble de ses vins

« *La Mineuse d'Images* » - 6 chemin de la Distillerie - Avenue du Pont Lat : laminage sur bois

« *Galerie-Boutique Chantal* » - 8 place Henri Lacabanne : créations artisanales (bijoux minéraux, miroirs, tableaux, lampes, paniers et chapeaux customisés, meubles relookés).

« *The Bearnish* » - 46 route du Serrot : créations originales en bois d'inspirations locales et rugbystiques, sur RDV 06 23 52 51 98

## Que faire à Monein ?

### Patrimoine

☞ Le village de Monein typique du Béarn, ses bâtisses de caractère avec leur toit en ardoise des Pyrénées ; sa place du marché couverte.

☞ L'église St-Giron, une splendeur et unique en France de par sa charpente impressionnante ; la visite guidée « son et lumière » vaut le coup !

### Découverte du vignoble... du fromage de brebis et de la pêche Roussanne

Nous avons pour voisins 2 domaines viticoles jurançonnais de renom qui vous proposent des visites et dégustations :



Domaine Bellegarde - Chemin Bellegarde à Monein 05 59 21 33 17



Domaine Cauhapé - Quartier Castet, 108 Rte de Cardesse à Monein 05 59 21 33 02

Mais également sur Monein les



Domaine Capdevielle - 7 Chemin Lamarche 05 59 21 30 25



Domaine Bayard - 30 Chemin Pierrette Quartier Ucha 06 20 58 43 20 ou 06 67 91 74 27



Clos Mazangé - 13 Chemin Palassio - Quartier Serrot 05 59 21 26 50 ou 06 74 86 15 16



Domaine Bordenave - 245 Rte d'Ucha 05 59 21 34 83



- ✂ Clos Laplume – Ch. Bouhaben - Quartier Loupien 05 59 21 27 60 ou 06 30 93 39 85
- ✂ Château Lafitte - 30 Rue du Pic du Ger 05 59 21 49 44
- ✂ Domaine Castéra - Chemin de Castéra - Quartier Ucha 05 59 21 34 98
- ✂ Domaine Montesquiou - 153, Route du Haut Ucha 05 59 21 43 49
- ✂ Et d'autres encore, ceci n'est qu'une liste exhaustive...

Lien utile : <https://www.vins-jurancon.fr/>

Une bonne adresse pas loin du Domaine Helaku où déguster et acheter du *fromage de brebis* :



**Ferme Coussirat** - Chemin de Pedepeyrau à Monein 06 26 59 62 28 À la ferme : Heures d'ouverture hebdomadaires : Mercredi et samedi 15h00-19h00 ; vous pouvez régulièrement les retrouver sur les marchés (notamment le marché nocturne du vendredi à Monein).

*La Pêche Roussanne* est une variété ancestrale typique de la région de Monein. Cette variété de pêche s'épanouit sur le sol caillouteux des coteaux béarnais ensoleillés. Elle se reconnaît à sa forme arrondie, à sa chair jaune tachée de rouge. Elle est particulièrement juteuse et sucrée. Un délice ! Découvrez-la de juillet à août selon la récolte et toute l'année en confiture, pâtes de fruit, bonbons, sirops, nectars.



Le Verger du Moulin d'Ayres – Quartier Castet - Ludovic Malégarie - 05 59 21 37 72 Situé à 500m du Domaine Helaku, culture raisonnée et vente directe.



Robert Montesquiou 524 route d'Oloron, quartier Candeloup, 64360 Monein 05 59 21 26 94 Culture raisonnée sans pesticides



Coopérative Les Vergers de Monein - Marie-José Casaubon - 06 08 50 91 33

## Culture

Cinéma « La Bobine ». Il est le premier cinéma associatif dans le département à être équipé d'un projecteur numérique 3D. Des séances proposant des films récents sont proposées tout le long de la semaine toute l'année. 2 rue du Commerce Centre social et culturel 09 64 45 83 58

Médiathèque « La MéMo » 16 place Henri Lacabanne 05 59 21 21 25

« Le Moulin Bouge » Quartier Loupien : lieu évènementiel (concert, ateliers, soirées à thème...) voir leur page facebook pour les programmes 06 77 26 00 77

## Randonnées

Les boucles proposées par le nouveau plan local de randonnées comprennent 400 kilomètres de sentiers. La beauté des paysages ou du patrimoine architectural a été primordiale dans le choix des sentiers. Les conditions de sécurité des promeneurs ont été déterminantes.

Le sentier découverte histoire de Monein ; ludique ; durée 1h30

Le sentier forestier du bois du Laring ; balade ombragée jalonnée de panneaux explicatifs ; 2h

Pour consulter toutes les randonnées (pédestres, VTT, etc.) et télécharger les fiches : <https://www.coeurdebearn.com/fr/nature-et-activites/balades-en-coeur-de-bearn.html>

## Détente

Tatya SPA massages avec espace spa, hammam, sauna et bain nordique en extérieur  
65 chemin Roumendas 05.59.80.65.45 ou 06.16.59.68.70

La piscine municipale de Monein est une piscine de plein-air et est ouverte durant la saison d'été de Juin à Septembre (horaires variables) 10, allée des Chevreuils 05 59 21 31 77

Activ' Game - Domaine Capdevielle 7 Chemin Lamarche 05 59 21 30 25 vous propose un Escape Game « sens » dessus-dessous et une tyrolienne dans les vignes.

Soupçons en Jurançon : original et surprenant, à vivre en famille ou entre amis pour résoudre l'enquête dont tout le monde parle et devenir le Sherlock du vignoble blanc. ODT Monein 58 rue du Commerce

## Sport

Centre équestre/poney club « Les Petits Sabots » 85 Chemin Pedepeyrau 06 27 64 33 46

Balades accompagnées à vélo électrique : 2h pour découvrir vignobles et paysages commentés par votre guide pour terminer par une dégustation de Jurançon 05 59 12 30 40

## Que faire autour de Monein ?

### Patrimoine

☞ Lucq-de-Béarn, charmant village typique et son église St-Vincent style romano-gothique qui témoigne de plusieurs siècles d'Histoire (du 12ème au 16ème siècle) et les vestiges de l'abbaye.

☞ La Commanderie de Lacommande : Le refuge des pèlerins une des rares commanderies encore en élévation ; à la place du cloître d'origine, un parc arboré et fleuri abrite l'ancien cimetière contenant une importante collection de stèles funéraires discoïdales (en forme de disque) du 17ème siècle. L'église Saint-Blaise, du 12ème siècle, est un joyau de l'art roman. A l'intérieur, dans le chœur, des chapiteaux finement sculptés représentent des scènes bibliques, mythologiques mais aussi de la vie quotidienne. Ne manquez pas l'expérience « La Parenthèse » et la chambre sourde unique en Europe. Juste en face, vous trouverez la Maison des Vins. En été, des manifestations musicales sont organisées.

☞ La Bastide de Vielleségure

☞ L'abbaye de Sauvelade du 12ème siècle

### Découverte du vignoble... et du fromage de chèvre

Domaine Larroudé - Quartier Marquesouquères, à Lucq-de-Béarn 05 59 34 35 40

La *Maison des Vins* du Jurançon à Lacommande

Château de Cuqeron à Cuqeron 05 47 92 19 78

*Les biquettes de Bellevue* à Cuqeron 146 Chemin des Vignes 06 74 10 85 47 Ouvert toute l'année, les mardi, jeudi et samedi de 16h30 à 19h et sur les marchés (notamment régulièrement celui de Monein).

## Culture

**Cinéma « Ciné M »** à Mourenx – 2 avenue Charles Moureu 05 59 71 69 89

## Détente et sport

Le *complexe aquatique "La Piscine"* de Mourenx dispose d'un espace bien-être avec sauna, hammam et coin relaxation Avenue Charles Moureu 64150 Mourenx 05 59 21 23 14

**Centre équestre « La Cavalerie de Lahourcade »** 36 ch. De Pedesergos à Lahourcade 06 86 72 05 94

**Les Golfs :** Oloron-Ste-Marie, Rue Gassion 05 59 39 01 29 (9 trous) ;  
Pau (parcours de 18 trous),  
Artiguelouve (parcours de 18 trous) ;  
Salies-de-Béarn (2 fois 9 trous) ;  
Idron (parcours 6 trous et practice de 30 postes dont 10 couverts).

**Lac d'Artix-Besingrand-Pardies** : Entre Artix et Mourenx, en bordure d'un axe routier allant vers le complexe industriel du bassin de Lacq. C'est un lac artificiel qui abrite une biodiversité exceptionnelle avec de nombreuses espèces végétales et animales. Vous pourrez observer les différents oiseaux avec un télescope tout en vous référant aux panneaux d'identification des espèces. Le lac dispose d'un cheminement piétonnier, accessible aux personnes à mobilité réduite, et de tables de pique-nique.

**La base de loisirs Orthez-Biron** : la plage à la campagne sur 100 ha d'espaces verts arborés, autour d'un lac de 40 ha bordé d'une plage de sable fin. Aire de jeux, coin pique-nique, terrains de pétanque, terrain multisport, initiation tir à l'arc, équipements fitness, sentier autour du lac (3,6 km) avec postes d'observation des oiseaux (marais de la Saligue), pêche autorisée (un coin PMR est aménagé), baignade surveillée, pédalos, paddle, canoë kayak..., buvette et restauration rapide.

## Parcs à thème (liste non exhaustive)

**Aqua Béarn** Parc aquatique (piscines, toboggans, attractions et activités autour du lac) à Goès (à côté de Oloron-Ste-Marie)

**Lacq Aventure** pour tous les accros de sensations fortes ! Des jeux originaux de branches en branches : tyroliennes géantes, vélo dans les arbres, surf, et de nombreux autres jeux ludiques. Un accrobranche pour toute la famille et pour les sportifs avides de sensations fortes (parcours noir).

**Le Château des Énigmes – Château de Laàs** : jeu de piste dans un univers peuplé de créatures fantastiques (3 heures) ; Escape Game (choix entre 2 scénarios) ; musée du Château de Laàs (au siècle des lumières) ; visite du parc et des différents jardins (à l'anglaise, à la française, à l'italienne, potager, verger, vue sur le Gave d'Oloron et les Pyrénées).

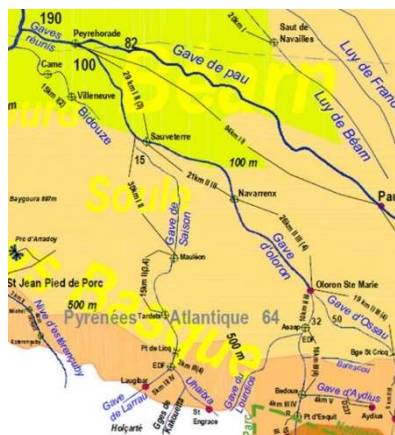
**Parc aux Rapaces** à Saint-Lanne, sur 5 hectares, 36 espèces de rapaces du monde, dans leur biotope naturel. Loin d'un parc zoologique conventionnel, vous pourrez y découvrir également bien d'autres animaux très familiers. 3 spectacles totalement différents proposés tout au long de la journée.

**Zoo Exotic Park** à Lescar, parc spécialisé en reptiles et insectes. Vous y trouverez également des animaux exotiques, comme des lamas, perroquets, tortues, flamants, grues, ouistitis, wallabies. Par ailleurs, différents événements sont proposés tout au long de l'année.

## Et encore plus loin (mais pas si loin que ça !)

Distances et temps depuis le **Domaine Helaku** pris sur Google Maps, donnés à titre indicatif

### Les territoires du Béarn





#### LES GAVES DE PAU ET D'OLORON

Un gave (en gascon à prononcer « gabé ») est le nom générique donné aux cours d'eau (grands ou petits), situés au Béarn (à l'est des Pyrénées-Atlantiques), en Bigorre (à l'ouest des Hautes-Pyrénées) et en Chalosse (au sud des Landes). Dans le Béarn nous avons deux gaves majeurs, celui de Pau et celui d'Oloron.

Vous pouvez y pratiquer la pêche, le canyoning, canoë/kayak, rafting, hydrospeed, le vélo sur la voie verte de Tarsacq à Laroin qui longe le gave de Pau (Tarsacq est à moins de 14 km du Domaine Helaku), farnienter sur une des plages de galets.

Le gave d'Oloron naît à Oloron-Sainte-Marie de la confluence du gave d'Aspe et du gave d'Ossau. Il est facilement praticable et longe de charmants villages. Les berges sont assez sauvages et agrémentées de belles roches calcaires offrant tous types de promontoires. A certains endroits, le fond étant important, on peut prendre un peu de hauteur pour quelques sauts dans l'eau ou se baigner dans la chaleur de l'été !

Le gave d'Oloron est très poissonneux (poissons blancs, truites et des saumons venus de l'océan !). Le département des Pyrénées-Atlantiques fait partie des rares endroits dans le monde où l'on peut encore pêcher du saumon. L'idéal est de parcourir le gave avant la fin juillet marquant la fin de la période de fraie.

  A 26 km (30 mn – Lescar)

#### NORD BÉARN

Rangées de vignes en pente dans le nord-est béarnais à l'est du gave de Pau.

Elle se découvre au départ de Pau, dans la cité médiévale de Lescar qui abrite la cathédrale Notre Dame, un chef d'œuvre de l'art roman.

Plus au Nord, la route conduit vers Morlanne et son château fort.


Un peu plus à l'est, le château de Mascaràas, classé Monument Historique, témoigne de la richesse patrimoniale de ce territoire connu aussi pour ses nombreuses églises romanes.

Sur ces mêmes terres s'étendent les vignobles du Madiran et le Pacherenc du Vic-Bilh, compagnon des foies gras et desserts.

Il faut emprunter la route de Lembeye pour se rendre au village de Montaner et visiter son donjon de 40 m de haut qui surplombe la campagne avant de regagner Morlaàs. Cette ancienne capitale du Béarn vaut le détour pour l'Église romane Sainte Foy, témoin de la grandeur passée de la ville. Profitez-en pour faire une pause sur les bords du Lac du Gabas, avec vue sur les Pyrénées.



De nombreux lacs collinaires comme Aydie, Cadillon, Bassillon, d'étangs et de rivières font de ce pays un endroit propice à la pratique de la pêche et de la randonnée.

 A 32 km (40 mn – Aramits)

## VALLÉE DE BARÉTOUS

La vallée de Barétous, la plus occidentale des vallées béarnaises, la dernière avant le Pays basque.

Elle se caractérise par le paysage lunaire de la Pierre-Saint-Martin, un karst à cheval entre la France et l'Espagne.

Cette topographie originale est composée de gouffres et de galeries souterraines qui font de ce site, un haut lieu de la spéléologie.

La vallée communique avec la vallée espagnole de Roncal par le col de la Pierre-Saint-Martin où chaque année, le 13 juillet, on fête la Junte de Roncal. Il s'agit de renouveler un traité passé entre les bergers français et espagnols, il y a six siècles, qui se jurent concorde et entraide.

Le Barétous est aussi le pays des mousquetaires. Aramis, Porthos et le comte de Tréville y ont vraiment vécu. Terre de mouvement et de traditions, la vallée se découvre dans l'espace muséographique "La Maison du Barétous" à Arette.

Cyclotourisme, ski alpin à La Pierre-Saint-Martin, ski nordique à Issarbe, la Montée Impossible, rendez-vous international des pilotes de motocross, randonnées pédestres, pêche...la vallée propose toute l'année des balades en liberté et des activités de pleine nature.

Cette vallée pastorale organise aussi chaque été des démonstrations de chiens de berger et des visites de cayolars, les cabanes de bergers.

 A 35 km (40 mn – Sarrance) ou 50 km (1h05 – Accous)

## VALLÉE D'ASPE

La vallée d'Aspe est une des trois vallées du Haut Béarn. 40 km de route le long du gave d'Aspe, relie le village d'Escot au col du Somport, porte d'entrée vers l'Aragon en Espagne.

La vie de la vallée se découvre dans l'écomusée qui se partage en trois sites : à Lourdios, le village se raconte, Borce appréhende le chemin de Saint-Jacques, c'est à Sarrance que l'on fait connaissance avec la légende de Notre Dame de la Pierre.



Elle se devine aussi en s'amusant par la pratique du géocaching, muni d'un GPS fourni par l'office de tourisme.

Lieu de passage, cette verte vallée située sur la voie d'Arles, voit passer des pèlerins en route vers Saint-Jacques de Compostelle.

Elle est traversée par le GR 10 sur le chemin de la Mâtre, saignée de 140 m dans la falaise créée au 18ème siècle pour faciliter l'exploitation de la forêt afin de fournir la marine royale en mâts de sapin.

Elle a ses incontournables, le cirque de Lescun avec ses aiguilles d'Ansabère et la Table des Trois Rois, deux sites d'escalade prisés, la Forêt d'Issaux, le cirque d'Aydius depuis Bedous, le Col de Marie Blanche depuis Escot.

La vallée propose des circuits de randonnée praticables toute l'année et est un haut lieu de parapente. L'hiver, le ski nordique se pratique au Somport, un site préservé dans le Parc National des Pyrénées.

..... A 53 km (1h - Laruns)



## VALLÉE D'OSSAU

La vallée d'Ossau est une des trois vallées des Pyrénées béarnaises. Dix-huit villages se partagent ce territoire entre la plaine de Pau et la frontière avec l'Espagne.

Au début de l'été, on y fête la transhumance, de Bielle aux pâturages de Bioux-Artigues. Le 15 août, Laruns, village au cœur de la vallée d'Ossau, propose ses fêtes aux couleurs traditionnelles. L'hiver, les stations de Gourette et d'Artouste présentent des événements festifs autour de la glisse et des courses de montagne.

Des noms mythiques ponctuent ces paysages pyrénéens : le pic du Midi d'Ossau qui culmine à 2884m, le col d'Aubisque, régulièrement franchi par le Tour de France cycliste ; le col du Pourtalet et ses ventas, passage vers l'Espagne ; les lacs d'Aule, d'Artouste et d'Anglas, le gave d'Ossau, royaumes de la pêche ; le Train d'Artouste, le plus haut d'Europe à 2000m d'altitude ; le Parc national des Pyrénées dans la haute vallée à découvrir accompagné par des gardes-moniteurs ; la Réserve naturelle d'Ossau qui préserve les vautours fauves nichés dans les falaises au-dessus du village d'Aste-Béon.

La vallée d'Ossau est un haut lieu de la randonnée pédestre sur des itinéraires emblématiques comme le GR 10, le chemin de Saint Jacques de la voie d'Ossau ou plus montagnard, la Haute Route Pyrénéenne. De multiples circuits de découvertes des villages racontent l'histoire de la vallée comme celle du second empire et de la belle époque des stations thermales des Eaux-Bonnes et des Eaux-Chaudes.

..... A 50 km (1h - Nay)

## PAYS DE NAY

Cette vallée du gave de Pau traverse les bastides de Nay et de Bétharram.

Elle remonte vers la vallée de l'Ouzom en direction du Col du Solor en s'étirant de la frontière des Hautes-Pyrénées jusqu'aux abords de la vallée d'Ossau.

Ce piémont vallonné offre des perspectives sur les sommets de Sesques, le massif de Ger, de Gabizos ou du Pic du Midi de Bigorre. Art sacré et grottes à Bétharram, béret, sonnailles, maison carrée et marché traditionnel à Nay, plage à Baudreix, zoo à Asson, roseraie à Saint Vincent, la palette de loisirs est large.



Ce pays du Béarn, face à la chaîne des Pyrénées se découvre aussi à pied avec ses 240 km de sentiers de randonnées. Il plait aux amateurs d'eaux-vives, de baignades et de pêche. L'eau est un élément important de ce territoire qui offre une variété de cours d'eau (Gave de Pau, Ouzom, Baniou, Beez...), de lacs (Baudreix, Baliros, Coaraze) et de coins de pêche.

## Les sites incontournables

..... A 16 km (20 mn)

### NAVARENX, LA PREMIÈRE CITÉ BASTIONNÉE DE FRANCE

Navarrenx est un joyau d'architecture, l'un des « plus beaux villages de France ». Bastide du 12<sup>e</sup> siècle qui surplombe le Gave d'Oloron et se trouve sur les Chemins de Saint-Jacques de Compostelle. Son patrimoine est intéressant, notamment le pont de pierre, les remparts et leurs échaugettes très bien conservés, la place des casernes, l'église Saint-Germain du 16<sup>e</sup> siècle...

  A 17 km (22 mn)

## OLORON-SAINTE-MARIE

On s'attarde dans cette ville d'art et d'histoire, pour la richesse de son patrimoine au cœur des trois quartiers historiques.

Oloron-Sainte-Marie offre 2 000 ans d'histoire à travers le Trésor de la Cathédrale Ste-Marie, la tour de Grède, la Maison du Patrimoine, la villa du pays d'Art et d'Histoire des Pyrénées Béarnaises, la Crypte Notre-Dame ou encore l'église Ste-Croix du XI<sup>ème</sup> siècle avec une vue panoramique sur la ville et les Pyrénées.

Pour les gourmands, ne pas passer à côté de la maison Lindt sans s'y arrêter. Vous y découvrirez l'histoire du chocolat mais aussi les secrets de sa fabrication. Vous pourrez siroter un chocolat chaud maison et vous faire plaisir à « prix usine ».

La cité est aussi le point de départ idéal pour s'aventurer dans les grandes vallées des Pyrénées Atlantiques, les vallées d'Ossau, d'Aspe et de Barétous dans le territoire du Béarn-Pyrénées.

  A 26 km (29 mn)

## LESCAR

Lescar, ancienne capitale antique du Béarn et étape sur les Chemins de Saint-Jacques de Compostelle, se situe sur la rive droite du gave de Pau. Cité romaine dès le III<sup>ème</sup> siècle, elle devient évêché jusqu'à la Révolution Française.



A voir : la Cathédrale Notre Dame, construite par Gaston IV "Le Croisé", y sont enterrés les rois de Navarre dont les grands parents d'Henri IV ; le Musée de Lescar installé dans les anciennes caves du Palais Episcopal ; les remparts en escaliers ; la porte médiévale de l'Esquiretta qui conduit à la tour prison de l'évêché ; la Chapelle Mémorial de l'aviation. Visites guidées qui peuvent être nocturnes et éclairées aux flambeaux.

Lac des Carolins aménagé en promenade. Lescar est proche des vignobles du jurançon, du plan d'eau de Laroin et de son centre de pêche sportive, des jardins du Château de Momas.

  A 30 km (35 mn)


## LE CHÂTEAU DE PAU ET LA VIEILLE VILLE

Pau est l'ancienne Capitale Royale du roi Henri IV. Son château est un musée dédié à ce grand personnage de France. Toute la ville mérite une visite, pour son patrimoine exceptionnel et ses beaux jardins de la Renaissance.

  A 31 km (38 mn)

## LE CHÂTEAU-FORT DE MORLANNE

Au cœur du Vic-Bilh, le Château de Morlanne est une œuvre du roi bâtisseur Gaston Fébus. La visite inclut le donjon, les intérieurs meublés, des œuvres d'art et un musée sur l'histoire du château et de ses bienfaiteurs : le couple Ritter. Vous pourrez également vous balader dans son jardin fleuri. Le village de Morlanne, cité médiévale, vaut le petit détour également : ruelles anciennes, commerces et boutiques « d'autrefois ».

 A 32 km (34 mn)

## ORTHEZ


Sa fondation remonte au Moyen-âge et ses murs ont été traversés par quelques grands événements de l'Histoire de France. En plein centre-ville, le donjon du château Moncade témoigne de l'ambition de Gaston Fébus, seigneur du 14ème siècle, de faire du Béarn un État pyrénéen. De nombreuses animations estivales s'y déroulent.

En descendant la rue Moncade, sur un des Chemins de Compostelle, le 14 rue de l'Horloge abrite la cour de l'hôtel de la Lune, une belle demeure médiévale du 15ème siècle. Dans le Bourg Vieux poussez la porte du Musée Jeanne d'Albret pour comprendre l'influence du protestantisme sur le Béarn. Après cette visite, descendez la rue vers le Pont Vieux qui enjambe fièrement le gave de Pau. Gaston Fébus a fait de ce pont l'emblème de la ville. Sa devise : Touches-y si tu l'oses ! en Béarnais : « Tokey si gausés ! ». Depuis le Pont Vieux, rejoignez la salle de la Moutète, temple du basket français dans les années 1980. A découvrir aussi à Orthez : la Maison Chrestia, belle maison béarnaise du XVIIIe siècle qui fut habitée par le poète Francis Jammes de 1897 à 1907.

 A 37 km (40 mn)

## LA CITÉ MÉDIÉVALE DE SAUVETERRE-DE-BÉARN

Son patrimoine est magnifique, entre autres, le Pont de la Légende, la Tour Montréal, l'église de Saint-André du 12e siècle. Dans la tour, vous trouverez une grande maquette de la cité pour mieux comprendre cet ensemble fortifié. Le village bénéficie d'un cadre naturel de toute beauté, sur les berges du Gave d'Oloron.

 A 40 km (45 mn)


## LES JARDINS DU CHÂTEAU DE VIVEN

Le château, les jardins et l'ensemble des bâtiments ont été inscrits à l'Inventaire Supplémentaire des Monuments Historiques en 1989. Jardin labellisé "Jardin Remarquable" depuis juin 2006.

 A 45 km (48 mn)


## SALIES-DE-BÉARN, LA VENISE DU BÉARN

Elle dispose d'étonnantes sources d'eau salées. Une curiosité géologique de plus de 200 millions d'années. Vous y verrez de belles bâtisses du 17e siècle, les Thermes, et le Musée du sel et des traditions béarnaises.

 A 50 km (1h)

## LE ZOO D'ASSON ET SES FÉLINS


Il vous permettra de découvrir les félins et leurs modes de vie. 6 espaces sont adaptés à ces espèces pour vous les montrer dans un environnement au plus proche de leurs conditions de vie naturelles.

 A 50 km (1h10)

## LA GROTTTE DE LA VERNA, UNE EXPLORATION SPÉLÉOLOGIQUE


Splendide salle souterraine, traversée par une rivière, dans le Massif de La Pierre-Saint-Martin. Elle se situe à Sainte-Engrâce, à la frontière espagnole. Vous pourrez vous initier à la spéléologie.



 A 55 km (1h)


### LE PARC'OURS, UN PARC ANIMALIER AU CŒUR DE LA VALLÉE D'ASPE

Sur la commune de Borce. Vous y verrez naturellement des ours mais également une faune et une flore typiques des Pyrénées (espèces sauvages et domestiques).

 A 56 km (1h)

### LE FORT DU PORTALET

Forteresse impressionnante construite à flanc de falaise pour défendre la route du Somport, avec ses terrasses panoramiques.

 A 58 km (1h10)


### LES GORGES DE KAKUETTA, AU CŒUR DE LA FORET HUMIDE DU BÉARN

Proches de Sainte-Engrâce (côté Basque mais très proches du Béarn). Cette forêt humide forme un univers très dépaysant. Un chemin sillonne dans la forêt, le long d'un impressionnant canyon. Au fil du parcours aménagé, vous croiserez des cascades, des grottes et des petits lacs rafraîchissants. C'est une balade facile, d'environ 4 km.

 A 70 km (1h20)

### LE TRAIN D'ARTOUSTE

Avec ses 2000 mètres d'altitude, c'est le plus haut petit train d'Europe ! La gare est à Laruns. Sur 10 km, il vous emmène au cœur de la Vallée d'Ossau, jusqu'au lacs d'altitude. Les Pyrénées dans toutes leurs splendeurs.

 A 56 km (1h10)


### LES GROTTES DE BETHARAM ET LOURDES

Les Grottes de Bétharram les plus belles et curieuses d'Europe sont situées sur deux départements : on y entre par les Pyrénées-Atlantiques et on en ressort par les Hautes-Pyrénées. Vous ferez sa découverte dans un charmant petit train.

Lourdes est connue dans le monde entier pour les sanctuaires Notre-Dame de Lourdes ou le Domaine, un site de pèlerinage catholique. Chaque année, des millions de personnes visitent la grotte de Massabielle où, en 1858, la Vierge Marie serait apparue à une jeune fille. Les pèlerins peuvent boire ou se baigner dans l'eau qui coule d'une source dans la grotte.

## Au-delà du Béarn


### LE PAYS BASQUE

 à 34 km (40 mn – Mauléon-Licharre)

#### La Soule


"Xiberoa" Si elle est la plus typique des provinces basques, la Soule est aussi la plus petite et la moins peuplée, elle correspond à une vallée, la vallée du Saison (affluent du gave de Pau) qui s'étend du Pic d'Orhy au Sud, plus haut sommet basque, à l'Hôpital Saint Blaise.

A visiter : Mauléon, capitale des Vicomtes de Soule et capitale de l'espadrille, Larrau, Sainte Engrâce, Tardets, l'Hôpital Saint Blaise.

 à 70 km (1h10 - St-Jean-Pied-de-Port)

## La Basse Navarre

« Behé Nafarroa » Une grande richesse architecturale due à une histoire tumultueuse, des paysages vierges, des vallées calmes, pâturages et forêts, la Basse Navarre est le fief des bergers et des éleveurs mais aussi un endroit idyllique pour les amoureux de la randonnée ! A voir : Saint Jean Pied de Port, Saint Martin d'Arrossa, Irouleguy et son vignoble, Saint Etienne de Baigorri, Ossès..., Saint Palais et Garris..., Saint Martin d'Arberoue, les grottes d'Isturitz...


 à 105 km (1h10 par A64 - Bayonne) ; 90 km (1h30 - Espelette) ; 124 km (1h20 par A64 - St-Jean-de-Luz) ; 137 km (1h30 par l'A64 - Hendaye à la frontière espagnole/Fontarrabie)

## Le Labourd

« Lapurdi » Il s'agit de la façade maritime du Pays Basque, qui s'étend des confins de la Gascogne aux Pyrénées et à l'Espagne, des longues plages du Sud des Landes jusqu'à Anglet aux côtes escarpées débutant à Biarritz et s'étirant jusqu'à Hendaye, aux typiques falaises de flysch plissées et escarpées. A voir : Biarritz, Hendaye, ou Saint Jean de Luz, sans oublier Bayonne mais aussi le charme indéniable de ses nombreux petits bourgs typiques de l'intérieur tels Ascain, Sare, Ainhoa, Espelette et son célèbre piment.

## LES LANDES


 A 70 km (1h10) Dax


 A 80 km (1h15) Mont-de-Marsan


 A 105 km (1h20 par A64) Capbreton/Hossegor


2 sites très intéressants à visiter à environ 70 km (50 mn) les Abbayes d'Arthous et de Sorde à 15 mn l'une de l'autre (à faire sur une journée).


## L'ESPAGNE


 A 77 km (1h20) Canfranc et sa gare historique (sur la route de Jaca)

 A 87 km (1h45) Isaba en Navarre



 A 95 km (1h40) Jaca en Aragon

 A 97 km (1h47 par St-Jean-Pied-de-Port) Roncevaux (et sa fameuse Bataille de l'époque de Charlemagne)

 A 156 km (1h50 par l'A64) Saint-Sébastien (San Sebastian)

 A 144 km (2h40) Pampelune

**Les « VENTAS »** : zones commerciales de référence de la région. Frontalière entre la France et l'Espagne, vous y trouverez une large gamme de produits à bon prix : viandes, légumes/fruits, produits du quotidien, alcool et vins, prêt-à-porter, parfumerie et cosmétiques.... Vous pourrez vous y restaurer facilement grâce à ses nombreux restaurants qui proposent tapas, menus, plats traditionnels... Et vous découvrirez de magnifiques paysages sur les chemins qui y mènent.

  Valcarlos/Arneguy (80 km – 1h20) ; Dantxaria/Ainhoa (124 km – 1h30 par l'A64) ; Béohobie/Irun (135 km – 1h25 par l'A64) ; Ibardin (136 km – 1h30 par l'A64).

## Les fêtes et festivals

Outre ces festivités listées ci-dessous, vous trouverez toujours une petite fête de village qui met en valeur traditions et culture béarnaises.

### À MONEIN...

**Les Fêtes de Monein** : concerts, bandas et spectacle, animations, bal, dégustation de vins, pendant 5 jours ; ces fêtes sont réputées et connues de tous les béarnais. ; fin juillet début août

**Marché de Producteurs de Pays** : Découvrez les producteurs locaux, composez votre assiette, et installez-vous pour déguster leurs produits en musique fin juillet

**Festimarché** : marché traditionnel avec animation musicale en juillet, août, septembre

Exposants professionnels d'**antiquités et de belles brocantes** en juillet

**La Route des Orgues** : concert de trompette et orgue en juillet

**Soirée chants béarnais** en juillet et août

### ...ET AILLEURS

**Festival International de Guitare en Béarn** dans tout le département pendant l'été

**Les transhumances de l'été**, de village en village, les troupeaux rejoignent les estives

**Jazz à Oloron**, à Oloron Sainte Marie de fin juin à début juillet

En juillet : **Les médiévales de Montaner** ; **Le Festival des Transhumances Musicales** à Navarrenx ; **La Fête des Sottises** à Salies-de-Béarn ; **Festival des Vieux Métiers** de Rébénacq ; **Les Fêtes d'Orthez** (fin juillet)

En août : **La Montée Impossible** à Arette ; **Festival Hestiv'Òc**, un festival régional de culture occitane à Pau ; **La Piperadere** de Salies de Béarn le 15 août ; **Festival de contes** de la Maison Carrée de Nay

En septembre : **La Garburade**, à Oloron-Sainte-Marie ; **La Fête du Sel** à Salies-de-Béarn ; **La Fête des Bergers** à Aramits ; **La Foire de Pau** ; **Festival de Siros** (fin septembre) ; **Fêtes des vendanges** dans les chais du Jurançon

En octobre : **La Foire au fromage** de Laruns ; **Les Phonies Bergères** à Accous (début octobre) ; **Festival Etonnants randonneurs** à Arudy (mi-octobre) ; **Festival Court-Circuit** à Pau (début octobre) ; **Pic Vert Festival** à Arudy (mi-octobre) ; **Fête du Maïs** à Laàs (fin octobre) ; **Les Journées du Livre** d'Orthez ; **Les Étoiles de Pau** : Concours Complet International d'équitation 4 étoiles, évènement sportif qui fait partie du cercle restreint des 6 CCI\*\*\*\* du monde. C'est l'unique

manifestation en France qui réunit l'élite des cavaliers pour un concours complet d'équitation de niveau quatre étoiles. Il se déroule au Domaine de Sers à Pau. Les baptêmes à poneys, les promenades en calèches, le village exposant... sont les animations qui ponctuent ces journées autour du monde du cheval.

Le Domaine de Sers, grand parc où vous pouvez passer un moment, découvrir les plantes et pique-niquer, accueille de **nombreuses manifestations équestres**.

En novembre : **Salon du Livre** de Pau

De novembre à février : **HIPPODROME DE PAU** : saison de courses le « **Meeting d'Hiver** » avec 30 journées et 239 courses avec le « Grand Prix de Pau » épreuve de steeple et le « Grand Cross de Pau » ; nombreuses animations pour les petits et les grands, apprendre à parier, et profiter d'un repas au restaurant panoramique

En décembre : **La compétition de Cesta Punta**, une spécialité de Pelote Basque à Pau

En février : **Le Carnaval Biarnés** à Pau

En mars : **Festival de Jazz au Naturel** à Orthez

En avril : **Festival BD Pyrénées** à Billère ; **Championnat du monde de Pêche au Saumon** de Navarrenx

En mai : **Grand Prix Auto de Pau** et **Grand Prix Historique**

*Et bien sûr tout au long de l'année divers festivités organisées dans les nombreux villages du Béarn.*

## Démarche de tourisme écoresponsable

Pour la **préservation de l'environnement**, ces **écogestes** valorisent les petits gestes simples du quotidien que chacun peut accomplir chez soi ou sur son lieu de **vacances**. Bonne lecture.

### Le tri des déchets à Monein (voir mémo en fin de livret) :

un mémo tri est affiché à côté des poubelles de la cuisine

Le centre de tri de la communauté de commune trie absolument *tous les papiers et emballages en carton, acier, aluminium et plastique, y compris les pots de yaourt, blisters, filets de patates, barquettes en polystyrène, briques cartonnées, flacons et bouteilles en tout genre, de la cuisine et de la salle de bains.*

*En vrac, pas dans des sacs*, pour que les machines du centre de tri puissent les séparer par type de matière.

*Vides*, car pour protéger le personnel de produits dangereux, les emballages pleins sont exclus.

Et surtout *pas emboîtés les uns dans les autres*, toujours pour permettre aux machines de les séparer. Prenons l'exemple d'un paquet de céréales : si le sachet en plastique est laissé dans la boîte en carton, aucun des deux ne pourra être trié puis recyclé.

## ENERGIE

À faire dans le gîte et chez vous

- **J'utilise mes appareils électriques de préférence aux heures creuses (au Domaine Helaku de 12h30 à 14h30 et de 1h à 7h).**
- **J'éteins la lumière dans les pièces que je quitte.**
- **J'adapte la taille du brûleur ou de la plaque chauffante à celle du récipient et la taille du récipient au volume des aliments.**
- **Je pense au couvercle pour faire bouillir de l'eau.** Un couvercle pour maintenir 2 litres d'eau bouillante, c'est 4 fois moins d'énergie consommée.
- **J'emplis les récipients de cuisson avec de l'eau chaude, l'ébullition sera plus rapide et j'économiserai ainsi de l'énergie.**
- **J'utilise jusqu'au bout la chaleur de mes plaques électriques.** Une plaque électrique de cuisson, si elle n'est pas à induction, continue de chauffer 15 min après extinction. C'est une chaleur gratuite qu'il faut utiliser pour vos longues cuissons.
- **Je ne place pas d'aliments chauds ou tièdes dans le réfrigérateur ou le congélateur.**
- **Je coupe les aliments afin de les cuire bien plus vite et de façon plus homogène.**
- **Je laisse décongeler mes aliments à l'air libre** (aucune énergie et préserve la qualité des produits).
- **Pour le nettoyage de mon four traditionnel, je profite de la chaleur accumulée lors de la cuisson.** Les fours à pyrolyse demandent beaucoup d'énergie pour atteindre des températures élevées. Je programme donc le nettoyage juste après une cuisson.
- **J'utilise un autocuiseur et j'arrête le chauffage bien avant la cuisson indiquée pour l'aliment.**
- **Je ne laisse pas la porte des congélateurs et réfrigérateurs grande ouverte pour en faire l'inventaire trois fois par jour !**
- **Je ferme les volets et les fenêtres durant la journée en été afin de me passer d'un climatiseur.**
- **Je ne fais fonctionner mon lave-linge ou mon lave-vaisselle que lorsque la machine est remplie** et je choisis de préférence un programme court ou économique car un cycle à 40° consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°. Ou j'utilise la touche demi-charge.
- **Je configure l'économiseur d'écran de mon ordinateur, de façon qu'il laisse l'écran vierge après un laps de temps raisonnable, par exemple un quart d'heure.**
- **J'utilise au maximum la lumière naturelle en me plaçant près des fenêtres pour lire, écrire ou travailler. Penser à bien situer les plans de travail (cuisine, bureau...).** L'éclairage représente en moyenne 15 % de ma facture d'électricité (hors chauffage, eau chaude et cuisson).
- **J'ouvre en grand les fenêtres cinq minutes en fin de matinée, après avoir coupé le chauffage, afin de renouveler l'air de l'habitat.**

- **Je ne me fais plus piéger par la veille de mes appareils électriques** (TV, ordinateurs ...) ! En les éteignant complètement, j'économise jusqu'à 10% sur ma facture d'électricité, je réduis mes émissions de gaz à effet de serre, je prolonge la durée de vie de mes appareils.
- **Je pense d'abord à enfiler un pull et à une meilleure isolation de mes toits et fenêtres, avant de pousser le bouton du thermostat.** C'est plus astucieux pour empêcher de laisser s'échapper la chaleur !
- **Je module le chauffage en fonction des pièces de la maison. 1°C de moins chez soi, c'est 7% de consommation en moins.** 19°C dans les pièces à vivre et 16°C la nuit dans les chambres sont suffisants. J'utilise des robinets thermostatiques pour réguler la température de chaque pièce.

À faire chez vous

- **Je règle la température de mon accumulateur d'eau chaude.** 50 °C suffisent pour inhiber la prolifération des germes (tels *Legionella*), évite à votre peau des brûlures.
- **J'utilise une chaudière à condensation** (jusqu'à 15 % d'économie d'énergie).
- **J'isole le chauffe-eau et les tuyaux, j'isole la toiture : cela diminuera ma consommation d'énergie de 30 %.** Outre l'insonorisation, l'installation de doubles fenêtres ou doubles vitrages réduisent d'environ 15 % les pertes de chaleur en hiver et celles de fraîcheur en été.
- **J'utilise des ampoules basse consommation, sauf si les cycles d'allumage sont courts.** Les lampes fluo compactes, lampes à induction, utilisent 4 à 10 fois moins d'électricité que les lampes à incandescence traditionnelles, peuvent durer jusqu'à 100 fois plus longtemps.
- **Je remplace les interrupteurs par des détecteurs de présence ou des minuteries dans les couloirs, caves, extérieurs, lorsque les surfaces à éclairer sont importantes.**
- **Je fais la poussière sur mes ampoules.** Une ampoule bien dépoussiérée offre 40% d'éclairage en plus.
- **Avant d'acheter un appareil électroménager, je pense à consulter son étiquette énergie.** Je privilégie les appareils de classe énergétique A.
- **Je remplace les écrans à tube cathodique par des écrans à cristaux liquides (LCD, TFT).**
- **Je fais sécher mon linge au grand air, ce qui est beaucoup plus rentable.** Un sèche-linge représente à lui seul 15% de ma consommation annuelle d'électricité.
- **Je dégivre régulièrement réfrigérateur et congélateur** (économie jusqu'à 30 % de sa consommation).
- **Je préfère l'alimentation secteur aux piles et les piles rechargeables (Ni MH, plutôt que NI CD) aux piles classiques.**

EAU

À faire dans le gîte et chez vous

- **Je prends une douche rapide plutôt qu'un bain :** de 25 à 100 litres d'eau au lieu de 250 litres environ.
- **Je coupe l'eau quand je me brosse les dents, me lave les mains ou me rase.**
- **Après le brossage, je me rince les dents avec un verre à dent.** Laisser couler l'eau pendant le brossage consomme 12 litres d'eau à la minute.
- **Lorsque je suture de l'eau chaude, je récupère l'eau qui sort encore froide ou tiède, par exemple pour arroser les plantes.**
- **J'utilise l'eau chaude, pour désherber ou nettoyer, plutôt que de la jeter.**
- **Je fais fonctionner mon lave-linge ou mon lave-vaisselle lorsqu'il est rempli ou j'utilise la touche demi-charge** qui permet d'économiser environ 30 % du volume d'eau.
- **Je lave la vaisselle dans l'évier fermé et non en laissant couler l'eau. Je récupère l'eau de pluie pour arroser, laver la voiture ou alimenter la chasse d'eau.** Toutefois, je m'abstiens de la boire.
- **J'ai le réflexe "touche éco" :** permet d'économiser non seulement 25 % d'électricité mais aussi d'eau.
- **Aujourd'hui, le prélavage est devenu inutile.** C'est une économie de 15% d'énergie.
- **J'utilise une lessive sans phosphates** pour éviter la prolifération d'algues microscopiques dangereuses.
- **Je veille à respecter les doses indiquées sur les emballages des produits ménagers.**



À faire chez vous

- **J'installe une chasse d'eau à double commande dans mes toilettes ou je place une bouteille pleine de sable ou une brique dans le réservoir.**
- **J'équipe ma robinetterie de systèmes permettant de limiter ma consommation d'eau** (réducteurs de débit, des aérateurs, des mitigeurs ou douchettes à faible débit). Un mitigeur permet d'économiser 10 % d'eau, il règle température et débit. Un aérateur fixé sur un robinet économise 35 % d'eau.
- **Je répare au plus vite les éventuelles fuites d'eau.** Une fuite goutte à goutte peut représenter 35 000 litres d'eau et jusqu'à 400 € par an.
- **Je ne jette pas les restes de peintures, de solvants usagés (white-spirit, acétone...) dans les toilettes ni dans l'évier mais à la déchetterie.** Les rejets de substances toxiques, même émises en faibles quantités, peuvent avoir des conséquences irréversibles sur les écosystèmes et présenter des dangers pour la santé.

## ELIMINATION DES DECHETS

À faire dans le gîte et chez vous

- **Je trie mes déchets (emballages, verre, papier...) en tenant compte des consignes.** Si le tri sélectif des déchets n'est pas organisé dans ma commune, je vais les déposer à la déchetterie la plus proche de chez moi. Le recyclage des déchets permet de fabriquer des objets usuels. Ainsi, avec 2 bouteilles en plastique, on peut fabriquer une écharpe.
- **Je respecte et encourage le tri des ordures :**
- Je jette les *déchets recyclables* dans les containers prévus à cet effet : verre (sauf ampoules, cristal, verre feuilleté, miroirs) ; voir le Mémo Tri ci-après.
- Je valorise les *déchets organiques* grâce au compostage ; sans jardin, j'utilise un lombricomposteur.
- Je ramène les *piles et accumulateurs* dans les recycleurs des hypermarchés ou chez le professionnel : **une simple pile bouton pollue 400 000 litres d'eau !**
- Je rapporte les *médicaments* inutilisés (même périmés) à la pharmacie.
- Je rapporte les *pneumatiques* au garage ou au point de vente.

À faire chez vous

- **Je recycle mes déchets bureautiques (cartouches d'encre, papiers), je recharge mes cartouches d'encre ou de toner.**
- **Je pense à recycler les systèmes et appareils utilisant des gaz fluorés** (réfrigérateurs, congélateurs, climatiseurs de voiture et d'habitation).
- **Je peux aussi réduire mes déchets à la source, en faisant mes courses.**
- **Et pourquoi pas des poules pour diminuer les déchets (épluchures, pain ...).**
- **Je dépose à la déchetterie les déchets toxiques (restes de peintures, solvants ou huiles usagées).**

## ESPACES VERTS

À faire dans le gîte et chez vous

- **Je ne m'approche pas d'une couvée ou d'un nid car cela peut remettre en cause la survie des petits.**
- **J'évite de nourrir les oiseaux dès le début du printemps.**
- **Je protège les chauves-souris.**
- **J'évite tout feu de camps d'autant plus lors des périodes chaudes et de sécheresse.**
- **Je ne jette pas mes mégots et déchets dans la nature.** Les oiseaux ou autres animaux peuvent avaler ces substances toxiques.

**Temps de décomposition de déchets :** Mouchoirs, serviettes en papier 3 mois ; Papier journal 3 à 12 mois ; Mégot de cigarette 2 ans ; Chewing-gum 5 ans ; Boîte de conserve 10 à 100 ans ; Canette alu 100 à 500 ans ; Bouteilles plastiques 100 à 1000 ans ; Polystyrène 100 à 1000 ans ; Sac plastique 400 ans ; Tampon ou serviette hygiénique 400 à 450 ans ; Couche jetable 450 ans ; Masque jetable 400 à 1300 ans ; Carte téléphonique 1000 ans ; forfait de ski 1000 ans ; Verre 4000 ans.

## À faire chez vous

- **J'attire des insectes pollinisateurs dans mon jardin pour favoriser la biodiversité.** Les fleurs et les plantes aromatiques (romarin, lavande, thym, ciboulette...) font le bonheur des insectes. Le mieux c'est de jouer la diversité en plantant différentes espèces.
- **J'aménage une petite mare dans mon jardin qui favorise la biodiversité et assure ma tranquillité.** C'est l'habitat idéal pour les grenouilles, crapauds, tritons et poissons qui se chargeront de chasser à ma place les animaux nuisibles, tels que les moustiques.
- **Je participe au grand recensement des papillons.**
- **Je transforme mon jardin en paradis pour les oiseaux.**
- **Je plante des haies dans mon jardin pour favoriser la biodiversité.**
- **Je plante des arbres dans mon jardin.**
- **J'utilise des espèces végétales de ma région.**
- **Je pense à ne pas supprimer les lieux où nichent les oiseaux.**
- **Propriétaire de ma maison, je limite les surfaces de terrasse pour préserver la biodiversité.** La construction de sols artificiels limite la pénétration de l'eau, tasse les terrains, et accélère l'érosion. Réduire l'artificialisation préserve la richesse biologique des sols.
- **Je favorise la mise en commun de certains matériels utilisés rarement** (coupe haie, tronçonneuse, motoculteur...).
- **Je pense à acheter certains matériels et ustensiles de jardinage d'occasion,** sans grand risque, compte tenu de leur solidité et de leur longévité.
- **Je privilégie les produits portant l'Eco label européen** (amendements organiques) **ou la marque NF Environnement** (composteurs individuels, mobilier de jardin, sacs-poubelles...).
- **J'évite les emballages inutiles** en adaptant la quantité achetée à ce qui sera nécessaire (graines, semences, terreau...) en sachant que, conservés à l'abri, ces produits se gardent longtemps.
- **J'arrose mon jardin le matin tôt ou le soir tard quand l'évaporation est moins forte.** Ce qui me permet de faire une économie d'eau de 50 % en moyenne pour la même efficacité.
- **Je n'arrose pas ma pelouse qui reverdira toute seule au retour des pluies.**
- **J'utilise des techniques économes en eau :** goutte-à-goutte, tuyaux suintants (quatre litres par heure au lieu de 12 litres par minute : 180 fois moins !
- **Je recouvre le sol au pied des plantes, des arbres et des arbustes** d'une couche d'herbe coupée ou de copeaux de bois, feuilles sèches, paille, écorces, paillettes de lins... pour absorber l'eau et conserver l'humidité.
- **Je laisse un coin de prairie en friche dans mon jardin.** J'y découvrirai de nouvelles espèces de plantes qui abritent de nombreux insectes (abeilles, papillons...) utiles au bien-être de mes plantations et à leur reproduction.
- **Je laisse au fond de mon jardin vieux troncs et arbres morts, tas de bois.** Le bois vieillissant est le lieu de vie idéal pour de nombreuses espèces de coléoptères. En accélérant la décomposition des végétaux morts, les coléoptères garantissent le bon renouvellement des sols.
- **Je n'utilise pas d'insecticides dans mon jardin, car ces produits sont nocifs pour l'environnement et pour ma santé.** Un jet d'eau suffit à faire tomber les pucerons et cochenilles des plantes, des arbres et des arbustes. Je plante des œillets d'Inde, de la ciboulette, des oignons, de l'ail, du basilic, et autres plantes semblables, car leur odeur et les sécrétions de leurs racines éloignent certaines espèces d'insectes.
- **Je limite l'emploi d'engrais, désherbants, pesticides.** Les particuliers sont responsables du quart de la pollution des eaux par les produits phytosanitaires. Mieux vaut avoir quelques herbes folles, quelques feuilles jaunies, quelques fruits tavelés mais jouir d'un jardin riche de toute sa biodiversité, goûter la vraie saveur des fruits et légumes et les manger sans courir de risque ! Je désherbe à la main.
- **Je bannis les traitements chimiques « totaux », pour mes plantations.** Il est rare d'avoir à lutter en même temps contre des insectes et contre une maladie. Je procède donc par étapes. Pour les insectes nuisibles, je préfère leurs ennemis naturels (pucerons, araignées rouges...), et j'utilise le purin d'orties (obtenu en 2 semaines en recouvrant d'eau des orties fraîches dans un récipient) dilué à 10% et pulvérisé sur les cultures.

- **Je décapsule une bouteille de bière, pour faire fuir les limaces !** Une soucoupe de bière posée autour des jeunes plants est un moyen radical, facile et écologique de repousser les limaces. Étendre de la cendre de bois est aussi efficace (à renouveler après la pluie...).
- **Je me fais aider par leurs ennemis naturels, pour lutter contre les pucerons.** On peut se procurer dans toutes les bonnes jardinerie des larves de coccinelles.
- **Je pense aux décoctions de végétaux pour lutter contre les maladies de mes plantations.** Je fais macérer dans de l'eau des orties ou des feuilles de rhubarbe et pulvérise sur les plants malades.
- **Je fais prendre le thé à mes plantes.** Les fonds de thé et de tisane seront fort appréciés par mes plantes qui y puiseront des composants essentiels à leur bien-être et remplaceront les engrais chimiques.
- **Je fabrique mon propre compost, une solution facile, économique et écologique.** 1/3 des déchets qui finissent dans nos poubelles peuvent être compostés : épluchures ménagères, déchets de cuisine (coquilles d'œuf, marc de café, pain, cendre) et tontes de gazon, constituent le meilleur engrais naturel.
- **J'utilise les déchets organiques** (nourriture, branchages, herbe de tonte...) pour un compost 100 % naturel.
- **Avant d'avoir la main verte, un bon jardinier doit être... paresseux !** En effet, le vent, les oiseaux et les insectes sèmeront à ma place. Laisser faire les alliés naturels pour l'élimination des parasites (coccinelles contre les pucerons) et la fertilisation de la terre (vers de terre...). J'aménage des carrés sauvages ou je laisse des tas de bois morts pour les attirer naturellement.
- **Pour mon potager, j'économise l'effort du labour.** Le labour est une tâche ardue qui fragilise le sol. Je préfère la technique traditionnelle du paillis qui consiste à recouvrir le sol de végétaux pour limiter l'évaporation et la pousse de mauvaises herbes. La terre n'en sera que plus enrichie et protégée. J'effectue une rotation annuelle des fleurs et des légumes ou, du moins, j'alterne les cultures d'une année à l'autre pour empêcher les maladies et les insectes ou autres arthropodes de se fixer dans le sol.
- **Avant de tondre ma pelouse, je me renseigne auprès de la mairie pour connaître les horaires dédiés à cette activité.**
- **J'utilise du bois traité sous pression plutôt que du bois traité aux PCP (pentachlorophénols) ou des traverses de chemin de fer pour construire des terrasses et des clôtures ou aménager des bordures.**

## ECO CONSOMMATION

À faire dans le gîte et chez vous

- **Je pense aux produits éco labellisés.** Les produits éco labellisés participent à la prévention des déchets. Deux éco labels officiels sont délivrés en France : **NF Environnement (marque française)** et **l'Eco label européen**.
- **Je privilégie les produits issus de l'agriculture biologique,** production végétale et animale sans engrais, fongicide chimique ou herbicides, respectueux des équilibres écologiques, de la fertilité des sols, du bien-être des animaux.
- **Je pense aux produits issus du commerce équitable.** Le commerce équitable est un partenariat fondé sur le dialogue, la transparence et le respect, dont l'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce international. Il offre de meilleures conditions commerciales aux producteurs défavorisés, principalement des pays en développement, en garantissant les droits fondamentaux et des modes de production respectueux de l'environnement.
- **J'achète des produits locaux et soutiens les circuits de distribution courts : je vais au marché plutôt qu'au supermarché.**
- **Je privilégie les produits frais aux produits surgelés, sous vide ou en boîte.**
- **Je profite des fruits et des légumes de saison.**
- **Je reste curieux quand je fais mes courses.** Prendre le temps de redécouvrir des variétés de fruits et légumes oubliées et leurs qualités gustatives.
- **Une règle d'or chez le poissonnier.** Je me renseigne sur les tailles réglementaires et n'achète pas de poissons ou crustacés en dessous de celles-ci.
- **J'évite les produits à usage unique** tels que les lingettes, les mouchoirs jetables, les rasoirs jetables, les couverts jetables... Je préfère les alternatives durables : rasoirs, brosses à dents où seule la tête est changée... De même, si les lingettes sont pratiques, elles ne sont pas faites pour être utilisées systématiquement.

- **Je choisis des produits concentrés** (assouplissants, lessives) et respecte les dosages donnés par le fabriquant.
- **Je choisis la savonnette** qui génère moins de déchets qu'un gel douche étant donné qu'elle ne requiert aucun flacon. Privilégier les distributeurs plutôt que les flacons individuels.
- **J'évite les aérosols.** Je préfère le petit vaporisateur, beaucoup plus économique, ou les déodorants bille ou solides et naturels !
- **Je pense aux écorecharges pour les lessives, le savon liquide...** qui représentent une économie d'emballages de 75 % par rapport à un emballage rigide.
- **J'évite les produits avec des emballages surdimensionnés.** Les produits en vrac ou achetés "à la coupe" sont intéressants car ils ne présentent pas de suremballage.
- **Je privilégie les emballages carton** qui pourront rejoindre la collecte sélective des emballages tandis que le sachet plastique finira dans les déchets non recyclables.
- **Je pense aux produits présentés en grande contenance** tels que les formats familiaux, tout en vérifiant que tout pourra être utilisé avant la date de péremption.
- **J'achète des produits constitués de matières recyclées.** Je préfère le papier contenant des fibres recyclées au papier blanchi au chlore ou teint.
- **Pour transporter les marchandises, j'oublie le sac jetable et je passe aux sacs durables ou paniers !**
- **Je transporte les produits frais ou chauds dans des sacs ou récipients isolants.**
- **Pour faire mes courses, la voiture est de loin la solution la moins rentable.** Je pense aux services de livraison à domicile (Internet, téléphone), ou profite des commerces de proximité et des marchés pour mes produits frais, fruits et légumes. Je limite mes déplacements en voiture en programmant et groupant mes achats de produits lourds.
- **Je bois sans danger l'eau du robinet.** En France, l'eau du robinet est parfaitement potable.

À faire chez vous

- **J'imprime et je photocopie recto/verso et j'utilise les mauvaises impressions ou les pages imprimées d'un seul côté comme brouillons.**
- **J'utilise des noix de lavage qui est un procédé naturel et revenant moins cher que les lessives synthétiques.**

## ENVIRONNEMENT

À faire dans le gîte et chez vous

- **Je ne jette pas mes déchets quels qu'ils soient dans la nature** : 80 à 100 ans, c'est le temps qu'il faut à une simple canette en aluminium pour se décomposer dans la nature.
- **J'utilise des produits naturels pour me débarrasser des insectes** et non des produits chimiques dangereux en aérosol.
- **Je pense écotourisme, en voyage.** Je préfère des infrastructures touristiques qui utilisent de manière durable les ressources disponibles sur place (eau, nourriture, électricité). Ces structures prennent aussi en compte le respect de la biodiversité dans leur politique.

## ETHIQUE ACCUEIL

Dans la mesure du possible nous nous efforçons d'appliquer du mieux que nous puissions ces préceptes pour le bien de notre environnement et le bien de tous.

- Je m'assure que les espaces de vie soient accessibles aux hôtes de mes gîtes.
- Je réalise des aménagements paysagers permettant de garantir une qualité visuelle.
- Je m'assure de l'intégration paysagère des équipements techniques.
- Je favorise le respect des chartes paysagères locales.
- J'encourage l'usage limité des moteurs thermiques.
- J'évite l'usage de vernis, enduits, colles, isolants pouvant émettre des composés volatiles ou odorants, et nuire à la qualité de l'air intérieur.
- J'utilise des techniques et produits naturels pour assainir l'air (huiles essentielles, aération).
- Je veille à assurer une propreté irréprochable des sanitaires, tout en privilégiant des produits de nettoyage biodégradables et non toxiques ou des produits naturels.

## Mémo tri du centre de tri de la Communauté de Communes de Lacq Orthez en charge des déchets de la commune de Monein

**Désormais tous les emballages ménagers se trient**

Vos **emballages ménagers**, sauf le verre\*, sont collectés dans les **bacs à couvercle jaune**.  
Les couches-culottes, objets de décoration, briquets... sont à jeter avec les ordures ménagères.

**BARQUETTES ALIMENTAIRES EN PLASTIQUE ET EN POLYSTYRÈNE**

**POTS DE YAOURT, DE CRÈME FRAÎCHE ET DE FROMAGE BLANC**

**ASSIETTES, VERRES ET COUVERTS PLASTIQUES**

**BLISTERS PLASTIQUES**

**BOUTEILLES ET FLACONS EN PLASTIQUE**

**BIDONS PLASTIQUES**

**SACS EN PLASTIQUE ET SUREMBALLAGES PLASTIQUES DE BOUTEILLES**

**EMBALLAGES MÉTALLIQUES**

**PETITS EMBALLAGES EN MÉTAL**

**ecofolio**

**PAPIERS, JOURNAUX, MAGAZINES, ENVELOPPES, LIVRES, ANNUAIRES...**

**BRIOQUES ALIMENTAIRES ET PETITS CARTONS**

**ETUI BAGUETTE**

**\*le verre doit être déposé dans les colonnes à verre.**

**Astuces !**  
Les emballages doivent simplement être bien vidés, mais pas lavés. Ils ne doivent pas être imbriqués les uns dans les autres et doivent être déposés en vrac dans le bac jaune. Aplatissez vos emballages afin de gagner de la place dans votre bac.

**CCLO**

Les Gîtes du Domaine Helaku  
vous souhaitent un excellent séjour  
et restent à votre disposition  
pour tout renseignement supplémentaire.