

ARCACHON

Succès pour la quatrième édition du marathon



CHRISTIAN VISTICOT

La quatrième édition du Marathon des quatre saisons s'est courue hier matin dans les rues d'Arcachon. 1 601 coureurs y ont participé en solo, duo ou trio. Comme l'an passé, Mathieu Ruppel en est sorti grand vainqueur, en optimisant son temps : 2 h 29 min et 32 s.

Communes express

La Teste-de-Buch

**Urgences médicales.** Jeudi à 18 h 30 au théâtre Cravey de La Teste, l'Association des services de soins et d'urgences médicales de la Gironde organise, en partenariat avec la Communauté professionnelle territoriale de santé, le centre hospitalier d'Arcachon et la Ville de La Teste, une réunion publique d'information sur les services d'urgence et les systèmes de garde médicale en cas de problème de santé.

Gujan-Mestras

**Animation canine.** Le service environnement et développement durable de Gujan-Mestras organise une animation canine. Elle se déroulera mercredi à 14 h 30 au parc canin, près du château d'eau. Au programme, animation de dressage avec Florent Dugoua, dresseur professionnel, qui délivrera des conseils pour apprendre à éduquer son chien. Animation gratuite. Renseignements : 05 57 52 59 23, 06 49 52 55 45, ou par mail à [developpementdurable@ville-gujan-mestras.fr](mailto:developpementdurable@ville-gujan-mestras.fr).

**Rencontre linguistique.** Mercredi de 15 heures à 16 h 30, la médiathèque de Gujan propose une rencontre linguistique. Cette animation en partenariat avec la Maison de l'Europe propose un moment pour réfléchir, partager, apprendre et pratiquer une langue européenne, quel que soit son niveau : allemand, anglais, espagnol, sous forme de jeux et de conversation. Gratuit. Réservation : [mediatheques.agglo-cobas.fr](mailto:mediatheques.agglo-cobas.fr).

**Jeux de société.** L'association Culture et loisirs de Gujan-Mestras (CLGM) organise une rencontre

jeux de société et de belote mercredi. Elle se déroulera salle des Chênes entre 14 et 17 heures. Gratuit. Renseignements : 06 12 55 24 70 ou [clgm33470@gmail.com](mailto:clgm33470@gmail.com). En savoir plus sur [www.clgm.fr](http://www.clgm.fr).

**Conférence.** Le Dhagpo KTT bassin d'Arcachon, centre d'études et de méditation bouddhiques, organise une conférence à l'auberge du lac de la Magdeleine de Gujan-Mestras, sur le thème « Les émotions selon l'enseignement du Bouddha », vendredi à 20 h 30. Cette rencontre sera animée par le Lama Shedroup. Renseignements : 06 87 56 25 67 ou [bassin.arcachon@dhagpo.org](mailto:bassin.arcachon@dhagpo.org). Participation 7 euros.

Le Teich

**Braderie.** L'association L'Entraide teichoise organise sa grande braderie de jeudi à samedi. Les portes de la salle publique seront ouvertes de 9 à 12 heures et de 14 heures à 18 h 30. Entrée libre.

**Carnaval.** Sous le signe de la « nature enchantée », l'édition 2025 du carnaval du Teich aura lieu le samedi 22 mars. Petits et grands sont invités à se costumer sur le thème dédié et à rejoindre dès 9 h 30 le rendez-vous fixé à l'Espace jeunes.

**Nature.** Le Parc naturel régional des Landes de Gascogne propose une sortie gratuite vendredi 28 mars à 19 h 30 depuis le Relais nature du Teich, pour découvrir des hôtes très discrets des zones humides : les amphibiens. L'activité bat son plein chez les crapauds, grenouilles, tritons et salamandres en cette période de l'année. Inscriptions au 05 24 73 37 33.

LA TESTE-DE-BUCH

Après les travaux, le square Jean-Hameau de nouveau accessible au public

Commencé en 2024 à la suite des travaux de la rue du Port, l'aménagement du square Jean-Hameau est enfin terminé à La Teste-de-Buch. Il est, depuis le début du mois de mars, totalement ouvert aux Testerins.

En effet, la mairie a attendu que le gazon ait levé pour enlever les dernières rubalises qui interdisaient son accès. Depuis un an, le parc d'environ 1 600 m<sup>2</sup> a fait l'objet d'importants travaux. Les grilles ont été supprimées afin d'en faciliter l'accès et le mur au droit de la rue Jules-Ferry a été démoli. C'est aujourd'hui un espace ouvert.

Nouvelle allée cyclable

Il a également été embelli. Les plantes malades, invasives et exotiques comme les bambous ont été arrachées. La mairie a gardé les plus beaux arbres : des érables du Japon, un frêne, un magnolia, des camélias et des cerisiers à fleurs, soit au total 21 sujets. Dans le même temps, elle a replanté 16 nouveaux arbres : cerisiers du Japon, ginkgo biloba, arbres aux mouchoirs, virgilliers à bois jaune, cornouiller blanc, mais aussi de nombreuses vivaces qui assureront une floraison tout au long de l'année : cistes, sauges, agapanthes, primevères, nepetas... La mairie assure qu'elles n'ont pas be-



Le parc est devenu un lieu de vie ouvert en plein centre-ville. G. P.

soin d'arrosage une fois qu'elles sont implantées afin de s'inscrire dans une démarche écoresponsable.

En plus de ces aménagements végétaux, des cheminements piétons ont été réalisés, dont certains en pavés japonais. Le square est aussi traversé par une nouvelle allée cyclable bordée par la dizaine de cerisiers du Japon. Elle fait ainsi le lien entre la piste de l'avenue Charles-de-Gaulle et celle de la rue du Port. Les Testerins peuvent éga-

lement profiter de fauteuils, de trois tables rondes avec des sièges, et de trois mange-debout.

L'objectif, pour le maire Patrick Davet, était que « les Testerins se réapproprient ce square » et d'en faire un lieu de vie, mais aussi de renforcer la sécurité. En effet, les travaux avaient mis en évidence de nombreuses seringues abandonnées, et le maire avait indiqué que le parc était devenu, avant sa réhabilitation, « un lieu propice aux trafics ».

Guillaume Prétet

LA TESTE-DE-BUCH

Un centre de cryothérapie a ouvert ses portes

Après avoir suivi une formation dans le cadre d'une reconversion professionnelle, Christophe et Laetitia Aubard ont ouvert il y a quelques mois le premier centre de cryothérapie du bassin d'Arcachon. Le centre dispose de plusieurs salles de soins, dont une de cryothérapie « corps entier » qui consiste à induire un choc thermique sur l'organisme en l'exposant pendant trois à quatre minutes à une température très basse, entre -110 °C et -140 °C. L'objectif peut être thérapeutique ou de bien-être. Avant chaque prestation, la personne est reçue individuellement afin de déterminer les contre-indications, par exemple en cas d'antécédent d'AVC.

« Une récupération plus rapide »

De nombreux sportifs font appel à cette technique. Aussi, les gérants ont noué des partenariats avec des clubs du Bassin. Marc Idris, président du club de triathlon de La Teste-de-Buch, explique que « la cryothérapie complète du corps a un effet bénéfique immédiat. Cela permet une récupération plus rapide avec une sensation de bien-être. » C'est ce que confirme Adrien Caffar, médecin du sport : « C'est utilisé dans le haut niveau depuis longtemps. Maintenant, c'est accessible au public. On s'en sert pour la récupération en post-effort dans les vingt-quatre à quarante-huit heures



Christophe et Laetitia Aubard devant la salle de cryothérapie « corps entier ». G. P.

et également pour soigner les douleurs inflammatoires avant une course. »

Effectivement, le centre traite aussi bien les douleurs chroniques inflammatoires, comme les cas de tennis-elbow rencontrés par les joueurs de tennis et de golf, les traumatismes, et utilise cette méthode pour la récupération. « Une séance cryothérapie corps entier correspond à trois jours de récupération passive », précise Christophe Aubard. Le centre n'est pas seulement

référéncé dans le milieu sportif. Des pilotes de la BA 120 font appel à cette technique, ainsi que des employés de la Cobas pour des troubles musculo-squelettiques.

Néanmoins, ces soins ne représentent qu'un tiers de la clientèle, car le centre propose également des drainages lymphatiques afin d'améliorer la circulation veineuse et d'autres soins esthétiques.

G. P.

Cryotera, 960, avenue de l'Europe. Informations : [www.cryotera.fr](http://www.cryotera.fr)