



**PAU** Capitale sportive

CENTRES  
D'ENTRAÎNEMENTS  
2024

# UN TERRAIN D'ENTRAÎNEMENT en cœur de ville

Pau offre une grande variété d'équipements sportifs taillés pour la compétition de niveau international. Les clubs d'élite de la ville s'y entraînent quotidiennement. Ces infrastructures en plus de leur performance, offrent l'avantage d'être situées à proximité du centre-ville de

Pau, où il se passe toujours quelque chose, et dans un environnement naturel exceptionnel.



## Transports



Aéroport



Gare ferroviaire

## Patrimoine



Château de Pau

## Parcs et jardins



Espaces verts

## Hôtels

- 1 Kyriad Prestige\*\*\*\*
- 2 Hôtel Mercure Palais des Sports\*\*\*\*
- 3 Hôtel Montpensier\*\*\*
- 4 Hôtel Eden Park\*\*\*
- 5 Hôtel Best Western Continental\*\*\*
- 6 Quality Hôtel Pau centre Bosquet\*\*\*\*
- 7 Hôtel Parc Beaumont\*\*\*\*\*
- 8 Villa Navarre\*\*\*\*\*
- 9 Hôtel de Gramont\*\*\*\*
- 10 Hôtel Roncevaux\*\*\*
- 11 Appart'City Pau centre\*\*\*
- 12 Hôtel Bristol\*\*\*

Domaine de Sers

Complexe de Tir  
de Lons

Centre de Formation  
Bruno Tarricq

Salle d'Armes  
du Hédas

Stade Nautique

Skatepark

Stade Eaux Vives

Palais des Sports

Complexe de Pelote

Tennis Club de Pau

Stade du Hameau

Nouste Camp

MJC  
des Fleurs



- 5 Édito
- 6 13 centres d'entraînement de très haut niveau et connectés
- 8    Palais des Sports
- 10   Stade du Hameau
- 12  Stade d'Eaux Vives
- 14  Stade Nautique
- 16  Nouste Camp
- 18  Skatepark
- 20  Domaine de Sers
- 22   Complexe de pelote
- 24  Tennis club de Pau
- 26   Centre de formation Bruno Tarricq
- 28  Salle d'armes du Hédas
- 30  MJC des Fleurs
- 32  Complexe de tir de Lons

# SOMMAIRE

## 02 votre séjour à Pau

- 34 Se rendre à Pau
- 36 Mise en jambes
- 37 Le plein de vitamines
- 38 Temps de repos
- 39 Mise au vert
- 40 Prendre de la hauteur
- 41 Cardio Training
- 42 Hydro massage

**YOUR TRAINING CAMP** est édité par la ville de Pau, 2 place Royale - 64000 Pau  
Tél.: 05 59 27 27 08 | [www.pau.fr](http://www.pau.fr)  
Directeur de publication : François Bayrou  
Rédaction et conception graphique : agence-valeursdusud.fr

Crédits Photos : Ville de Pau, Michel Malvezin, David Le Déodic  
Impression : 

Cette publication est imprimée sur un papier fabriqué à partir de fibres de bois certifiées, en provenance de forêts gérées selon les principes de développement durable.

## JO 2024 : à Pau, l'esprit de l'olympisme et plus encore



Sa réputation de capitale sportive n'est plus à faire. La ville de Pau a, depuis des années, creusé son sillon. Terre de rugby, ô combien ! Terre de Basket, l'Elan Béarnais est un

monument national en la matière. Terre de football, avec un engouement qui grandit au même rythme que le Pau FC. La ville a aussi la chance d'être incontournable pour les passionnés de courses automobiles : le grand prix automobile de Pau est le dernier en France en site urbain. La ville est autant prisée des aficionados du Tour de France que des férus du monde hippique pour ses nombreux meetings d'hiver et son concours complet « 5 étoiles », l'un des cinq plus grands rendez-vous au monde d'obstacles organisé chaque année au domaine de Sers.

Et ce n'est pas tout.

Notre ville dispose de l'un des plus beaux équipements au monde de kayak avec son stade d'Eaux-Vives.

Elle dispose d'une magnifique piscine et d'un nouveau skate park de tout premier plan au niveau français.

Des équipements incroyables donc. Mais pas seulement. Capitale sportive française, elle l'est aussi pour sa section omnisport, son escrime, son jeu de paume, ses clubs de danse, du classique aux danses urbaines. Elle l'est aussi pour ses grands champions, du handisport à Tony Estanguet, aujourd'hui à la tête de l'organisation de ces jeux olympiques 2024.

Être Terre de jeux, c'est la chance d'accueillir des champions venus du monde entier, c'est mettre la ville en lumière, sous ses plus beaux attraits d'un tourisme sportif en pleine réinvention. C'est aussi le meilleur moyen d'inviter les palois à découvrir ou redécouvrir tous les atouts que nous avons ici, à Pau, si belle ambassadrice de l'esprit de l'olympisme. De son esprit et ses valeurs aussi sportives qu'éducatives et humaines.

Je vous dis mon amitié,

**François Bayrou**  
Maire de Pau, Président de l'agglomération Pau Béarn Pyrénées



La ville de Pau, belle ambassadrice de l'esprit de l'olympisme.



# PAU

13 CENTRES D'ENTRAÎNEMENTS  
DE TRÈS HAUT NIVEAU & CONNECTÉS

## LA VIDÉO À L'APPUI DE LA PERFORMANCE

Le nouveau centre d'entraînement Nouste Camp est équipé de la technologie ST 37 d'arbitrage vidéo. Fruit de la recherche d'une start-up paloise, ce dispositif vidéo automatisé révolutionne l'arbitrage vidéo grâce à des caméras autonomes qui suivent les mouvements avec une précision jamais atteinte jusque-là. C'est le module d'intelligence artificielle logé dans ce dispositif qui fait toute la différence et permet aux caméras cette extrême agilité.

Qui plus est, cet équipement est aussi employé lors des séances d'entraînement. Le système de vidéo training décortique les mouvements et actions capturés par la caméra afin d'interpréter les gestes et les actions et in fine d'améliorer les performances tant du point de vue individuel que de l'interaction au sein d'un collectif.

La technologie ST 37 se trouve au Nouste Camp mais peut-être déployée sur d'autres terrains d'entraînement.

# PALAIS DES SPORTS

En s'appuyant sur ses fonctionnalités remarquables, le Palais des Sports de Pau peut prendre l'aspect d'un camp de base opérationnel et discret. Depuis 2009, l'équipe de France de basket y prépare tous ses rendez-vous internationaux.

De nombreuses compétitions de rang mondial s'y tiennent à l'instar de la Coupe Davis ou encore de la ligue mondiale de volley. Son atout majeur réside dans la polyvalence des disciplines accueillies : tennis, volley et surtout handball et basket.



Le Palais des Sports est situé à 10 minutes de l'aéroport de Pau Pyrénées et dispose tout autour de lui d'autres équipements sportifs et de loisir.



Basketball

Volleyball

Handball

## L'ULTRA PERFORMANCE



Salle de musculation



Bain de glace



Visionnage vidéo



Éclairage répondant aux normes TV



Infirmierie



Accès Internet

# STADE DU HAMEAU



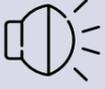
Rugby 7's

Football

## DIMENSIONNÉ POUR L'ÉLITE

Le stade du Hameau, entièrement rénové il y a moins de cinq ans, accueille le Championnat TOP 14 de rugby et plusieurs rendez-vous internationaux. Sa pelouse hybride, composée de fibres naturelles et synthétiques, assure un grand confort de jeu aux sportifs.

Des salles entièrement équipées, avec vue sur le cœur du stade, permettent de se réunir et de travailler. Bien qu'à seulement 15 minutes du centre-ville, l'enceinte de 18 000 places est située dans un cadre verdoyant, calme, à l'abri des regards. Le stade dispose à ses portes d'une offre hôtelière et de restauration complète.

 Salle de musculation	 Bain de glace	 Visionnage vidéo
 Éclairage répondant aux normes TV	 Infirmierie	 Salle de kinésithérapie





# STADE D'EAUX VIVES

 Salle de musculation	 <b>1 430</b> places assises
 Salles de réunion	 Restaurant sur place
 <b>5</b> minutes de la gare	 <b>10</b> minutes du centre-ville

## TAILLÉ POUR L'OLYMPISME

Connu et reconnu comme une installation phare du canoë-kayak français, le Stade d'Eaux Vives Pau Béarn Pyrénées se développe sur 300 m de long avec des débits allant jusqu'à 15 m<sup>3</sup> seconde. Grâce à un mode de fonctionnement modulable, le débit de l'eau peut être régulé à tout moment. Le bassin de départ occupe 3 700 m<sup>2</sup> et la zone d'arrivée 1 500 m<sup>2</sup>. Base d'entraînement de l'équipe de France de canoë-kayak, le Stade d'Eaux Vives accueille régulièrement la Coupe du Monde et le Championnat d'Europe de la discipline. Il a été le terrain de jeu de Tony Estanguet, Fabien Lefebvre et Boris Neveu entre autres.

La coupe du monde et la coupe d'Europe de canoë-kayak ont élu domicile au Stade d'Eaux Vives Pau Béarn Pyrénées à plusieurs reprises.



# STADE NAUTIQUE

Natation

Natation paralympique

## UN 50 MÈTRES NORDIQUE CHAUFFÉ

Entièrement rénové en 2014, le Stade Nautique offre un bassin nordique chauffé de 8 couloirs de 50 m, susceptible d'être séparé par un mur mobile sur sa moitié (16 X 25 m). En hiver, ce bassin extérieur offre un vrai plaisir de nage, le corps au chaud et la tête au frais. Un espace de préparation physique est situé aux abords du bassin extérieur. Le Stade nautique est dimensionné pour accueillir les compétitions nationales. En 2018, le Championnat de France de Natation Handisport s'y est déroulé. Enfin, il est situé dans un quartier calme et verdoyant.

À sa sortie de l'eau, on peut profiter de l'espace bien-être constitué de 3 jacuzzis, 2 hammams et 2 saunas.



Rivière à contre-courant



Jacuzzis, hammams et saunas



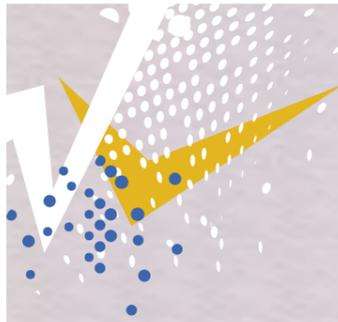
**400**  
places assises face au bassin extérieur



**54**  
vestiaires individuels



**15**  
minutes du centre-ville



Ce stade qui n'a que deux ans offre des équipements de haut niveau, des vestiaires aux tribunes et jusqu'à la salle de presse.



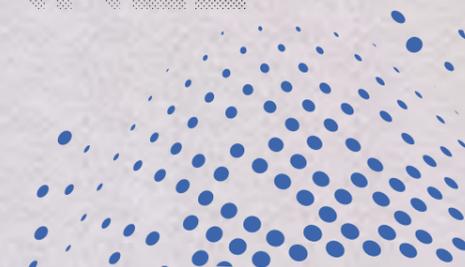
Son modèle compact facilite la circulation en tous points du stade. C'est le cas de la pelouse vers les salles vidéo pour des debrief rapides en cours d'entraînement. D'un usage ultra confortable, le terrain d'entraînement qui jouxte le stade est idéal pour des phases de préparation. La salle de presse de 100 m<sup>2</sup> distribue 22 postes de travail utilisables par le staff. Enfin l'éclairage LED E2 du stade est conforme aux prescriptions de la FFF.



# NOUSTE CAMP

 Vidéo protection	 <b>4031</b> places assises	 Analyse vidéo ST 37
 Hôtels et restaurants à proximité	 Infirmierie	 Environnement calme et discret

UN STADE  
NEUF  
ULTRA  
FONCTIONNEL





# SKATE PARK

## DANS LA COUR DES GRANDS

Inauguré en 2020, le skatepark de Pau affiche de belles dimensions : 800 m<sup>2</sup> en extérieur pour le bowl et 1 000 m<sup>2</sup> d'espace de glisses partagées sur la plaza et un espace en construction de 770 m<sup>2</sup> en intérieur pour le street qui sera disponible dans quelques mois.

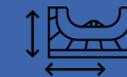
La partie la plus profonde du bowl est aux trois quarts fermée. Puis se trouvent un spine, un volcano et un wall. L'aire de street est composée de plans inclinés, de longs rails en pente et de marches surmontées de rails. Le skatepark est situé au cœur d'une ancienne friche industrielle requalifiée en un lieu vibrant, ouvert au travail, à la culture, aux loisirs, à la restauration dans un bâtiment hors du commun, avec une superbe vue sur la chaîne des Pyrénées.



Skatepark éclairé



Un bowl et un street de niveau olympique



2 700 m<sup>2</sup> de surface totale



5 minutes du centre-ville



# DOMAINE DE SERS



## DE RENOMMÉE MONDIALE

Dressage, sauts d'obstacles, concours complet, dans ces trois disciplines, le Domaine de Sers est une référence mondiale. C'est le 2<sup>ème</sup> centre d'entraînement après Chantilly et il accueille 700 chevaux de compétition toute l'année. Le site repose sur une piste à obstacles en sable arrosée (un couloir pour les haies et un couloir pour le steeple-chase) de 1900 m et de 12 m de largeur. Une piste de galop de chasse en sable arrosée de 700 m et de 3 m de large. 13 km de pistes en herbe dont une ligne droite arrosée de 1 600 m 11 km de pistes en sable arrosées. Un manège de dressage.

	<b>110</b> hectares au total
	Une clinique vétérinaire spécifique aux chevaux de course
	Près de <b>700</b> boxes
	Accueille le Championnat du monde d'attelage
	Situé à <b>7</b> minutes de l'aéroport

Depuis 2007,  
le Domaine  
de Sers  
accueille  
chaque  
année le  
prestigieux  
Concours  
Complet  
International  
5 étoiles.





# SALLE D'ARMES DU HÉDAS

## POUPONNIÈRE DE CHAMPIONS

Cette salle a la particularité d'être située dans la partie médiévale de la ville de Pau, devenue aujourd'hui un quartier vivant et animé, avec bars et restaurants.



Elle propose 8 pistes et héberge le Centre régional d'entraînement, de formation et de détection des jeunes escrimeurs. Parmi eux plusieurs sabreurs ont atteint un haut niveau national. La Salle d'Armes du Hédas reçoit aussi des délégations internationales pour des stages.

 <b>1 300 m<sup>2</sup></b>	 <b>8 pistes</b>	 <b>6 minutes de la gare</b>	 Commerces et restaurants à proximité
---	--	--	---

# COMPLEXE DE PELOTE



Esgrime

Esgrime paralympique



Le complexe de pelote est le seul équipement de France regroupant la pratique de 23 spécialités de pelote basque. Mais le complexe peut aussi accueillir les escrimeurs avec 11 pistes d'escrime et un système de notation numérique. Le Championnat de France de sabre s'y est tenu avec succès ainsi que le Tournoi international transfrontalier. Il est situé sur la très dynamique Plaine des Sports du Cami Salié.

## UNIQUE EN FRANCE



Sol en résine



2 000 places  
en tribune



Restaurant  
sur place



Pratique de l'escrime  
et escrime fauteuil



Situé à 7 minutes  
de l'aéroport



5 minutes  
de la gare

# TENNIS CLUB DE PAU



## UNE AMBIANCE TRÈS SPORTIVE



Depuis 2019, il est le camp de base et d'entraînement du Teréga Open Pau Pyrénées (Tournoi ATP 100). Bien que situés au milieu d'autres infrastructures sportives et à 5 minutes des zones commerciales et de loisir, ces courts de tennis sont au calme et protégés des regards.

	<b>6</b> courts extérieurs
	<b>2</b> courts intérieurs
	Courts éclairés
	Espace de remise en forme à proximité
	Situé à <b>5</b> minutes de l'autoroute
	Situé à <b>7</b> minutes de l'aéroport

Le Tennis du Cami Salié compte **8 courts de tennis en terre battue et 2 courts de Padel, mais également un club house permettant de réaliser des réunions.**



# CENTRE DE FORMATION BRUNO TARRICQ



Terrain extérieur  
semi-couvert



Entraînement  
Eurobasket



Panier 3x3  
réglementaire FIBA



Commerces et  
restaurants à  
proximité

DU TRÈS  
HAUT  
NIVEAU

Basket 3x3

Basket fauteuil

Cette salle 100% dédiée à la pratique du basketball est le terrain d'entraînement des jeunes espoirs du club d'élite l'Élan Béarnais basé à Pau.

Le parquet Woodflex a été refait à neuf en juin 2021 et garantit 65% d'absorption des chocs selon les standards FIBA. Le Centre de formation Bruno Tarricq est équipé de 4 vestiaires, d'une salle de musculation, d'une salle de réception avec écran vidéo, de bureaux, d'une connexion fibre et d'équipements table de marque. 15 éditions du Tournoi international Minimes se sont déroulées ici ainsi que des séances d'entraînement pour l'Eurobasket.





# MJC DES FLEURS

## AU CENTRE DES DANSES URBAINES

La MJC des Fleurs est au centre des pratiques de danses urbaines depuis 20 ans.

Tout au long de l'année, elle accueille 80 élèves en danse hip-hop et 40 élèves en break dance. Elle accueille aussi plusieurs événements comme le festival Urban Session ou encore la compagnie Last Squad Crew championne du monde de break venue en 2019, des stages, résidences et master classes. Elle est largement reconnue des acteurs de la danse hip hop. La salle de danse est équipée d'un sol en parquet spécial pour la pratique de la danse. Elle dispose d'un mur de miroirs avec rideaux.



# COMPLEXE DE TIR DE LONS



## EQUIPEMENT DERNIER CRI

Inauguré en août 2021, le stand de tir de Lons est un équipement de haut niveau qui répond aux attentes des sportifs les plus expérimentés.

Il a été conçu avec la complicité de l'entraîneur national des équipes de France de tir, Walter Lapeyre, lui-même licencié du club qui occupe ce complexe. Il comporte des pas de tir de 10m (40 postes), de 25m (20 postes), tous deux indoor et un pas de tir ouvert de 50m (10 postes). Le site est également équipé de vestiaires et d'un club house. Il est dimensionné pour accueillir des compétitions nationales et internationales.



2 000 m<sup>2</sup>



Éclairage



Sécurité et qualité acoustique



Commerces et restaurants à proximité

Tir

Tir paralympique





# TOP CHRONÔ

## Votre séjour à Pau

**Pau et le Béarn vous réservent le meilleur des accueils. Une capitale humaine, posée dans un environnement de pleine nature, idéal pour l'outdoor.**

Pau est réputée pour sa qualité de vie, son dynamisme et sa vitalité sportive, culturelle et gastronomique. Trois clubs évoluent dans l'élite du sport français ce qui est remarquable pour une agglomération de 160 000 habitants. La ville est véritablement taillée pour le sport, ça bouge de tous les côtés et quand l'envie de grand air se fait sentir, la nature est à portée de main. En effet, les Pyrénées offrent aux habitants et aux visiteurs des possibilités infinies de randonnées dans une nature encore très sauvage. Et, ce qui n'enlève rien, vous êtes à Pau dans une ville du Sud-Ouest de la France qui aime se régaler et faire la fête.

### Se rendre à Pau



**8 vols**  
Pau-Paris par jour



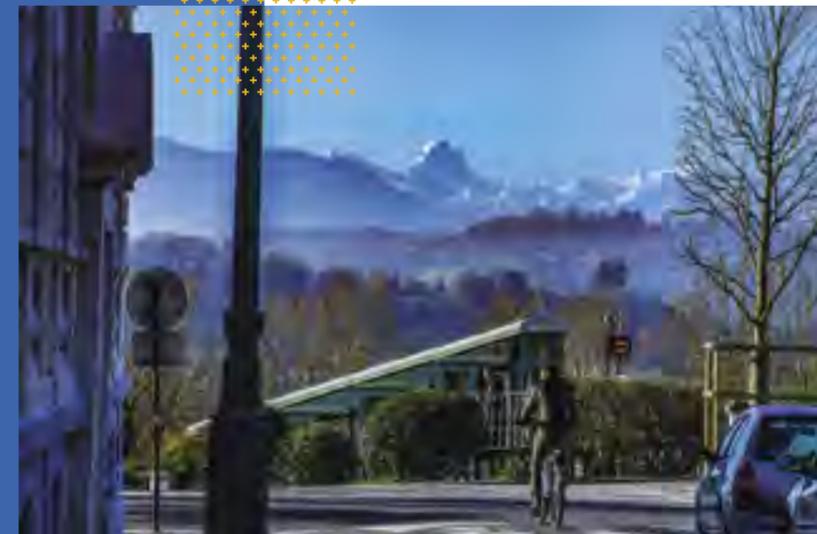
**10 trains**  
Pau-Paris par jour



**50 min**  
des premiers sommets pyrénéens



**1 h**  
de l'océan



# Mise

# en jambes



Il y a à Pau une histoire incroyable. Du plus populaire des rois de France, qui est né à Pau, aux grandes familles anglaises et américaines qui sont venues y chercher la douceur de vivre, la ville conserve un riche patrimoine.

## Naissance d'un roi

Henri IV est le souverain le plus apprécié de l'histoire de France. Le Musée national du château de Pau fut son berceau. Sa visite nous plonge dans la vie romanesque de ce prince béarnais qui, une fois devenu roi, pacifia la France alors que les guerres de religions faisaient rage. À ne pas manquer, l'incroyable carapace de tortue où le futur roi fut déposé à la naissance.

## Une vie à l'anglaise

Au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, des centaines de riches familles anglo-saxonnes sont tombées sous le charme de Pau. Elles s'y sont installées durablement dotant la ville de somptueuses demeures toujours visibles aujourd'hui.

## Le funiculaire, presque une mascotte

Ces deux voitures montées sur un rail sont en service depuis 1908 et transportent 500 000 passagers par an. Il relie la gare au centre-ville. Les Palois y sont très attachés et les touristes aussi. D'ailleurs le hashtag funiculairepau fait fureur.



## Vue à couper le souffle

Le boulevard des Pyrénées offre un des plus beaux panoramas sur les Pyrénées. Au moindre rayon de soleil, les habitants adorent s'y promener. Les joggers aussi qui allient l'effort et le ravissement de la vue. Le soir et le week-end, il y règne une ambiance festive.

  
**130 vélos**  
en libre-service



# Le plein de VITAMINS

Les Halles de Pau entièrement rinnovées sont incontournables pour prendre soin de son alimentation. On y trouve les meilleurs produits frais et locaux qui soient. Viandes et légumes de producteurs, produits laitiers, fromages fins, produits de la mer, tout est là pour se régaler et se faire du bien. Sur place on peut non seulement faire ses courses mais aussi manger le midi dans une ambiance chaleureuse comme dans un village, sur la place du marché.

Quand approche le week-end, les habitants se pressent aux halles. Il ne faut pas rater les soirées du vendredi. On mange et on boit en musique avant de repartir avec une moisson de joyeux souvenirs. Idéal pour vivre un pur moment de convivialité à la française.

  
**160 000**  
habitants

  
**17 lignes**  
de bus urbains

  
**12 salles**  
de spectacles  
et concerts



Un seul endroit où trouver les meilleurs produits du terroir, les Halles de Pau.

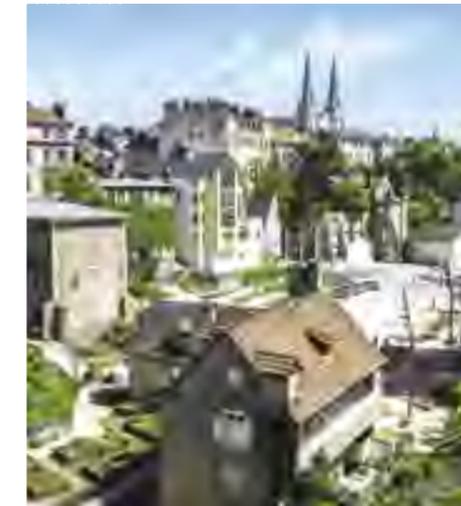


# Temps de repos

Pau fourmille de propositions plus alléchantes les unes que les autres pour boire un verre et vibrer au rythme des terrasses de café et restaurants. La ville est aussi dotée d'une sérieuse réputation dès qu'il s'agit de bien manger. Elle compte de nombreux restaurants dont certaines très belles tables qui revisitent la cuisine du Sud-Ouest.

**R**ien de tel pour se détendre que les bars et restaurants du centre-ville. Alors qu'une ambiance animée saisit le boulevard des Pyrénées, dans les ruelles du quartier du château, l'atmosphère détendue pousse à la flânerie. Les bons vivants apprécient de se laisser porter par la douceur de vivre propre à Pau. Autour de la place Clémenceau bat le cœur de la ville, constitué de belles boutiques et de tables généreuses. On peut aussi plonger dans le quartier médiéval du Hédas, magnifiquement mis en scène par des jeux de lumières à la nuit tombée.

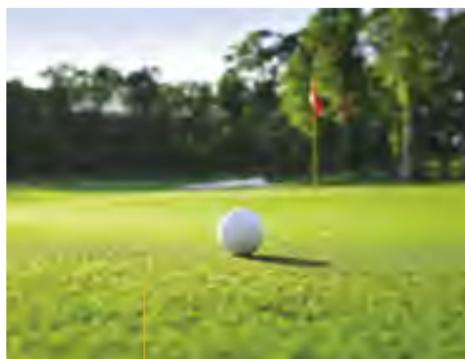
Autour du Palais Beaumont, aux beaux jours, les pelouses du parc centenaire sont très prisées des jeunes et des familles qui s'y retrouvent pour pique-niquer avant un concert en plein air au Théâtre de verdure. Durant tout l'été, la musique, le cinéma, le théâtre de rue animent chaleureusement les places publiques. Plusieurs rendez-vous ponctuent l'agenda culturel et festif des habitants de Pau. Ce sont souvent des moments de partage populaires qui déplacent les foules. On peut citer le Carnaval, Hestiv'Oc, consacré aux cultures du Sud de la France, le Grand Prix automobile ainsi que des rencontres littéraires très attendues.



**Les bons vivants apprécient de se laisser porter par la douceur de vivre propre à Pau.**

# Mise

Pau est très gâtée côté jardins et espaces naturels. Excellent pour se vider la tête.



## Golf historique

Le Pau Golf Club est le plus ancien golf du continent européen (1856). Un véritable écrin vert et un club house qui vous coupent du reste du monde.

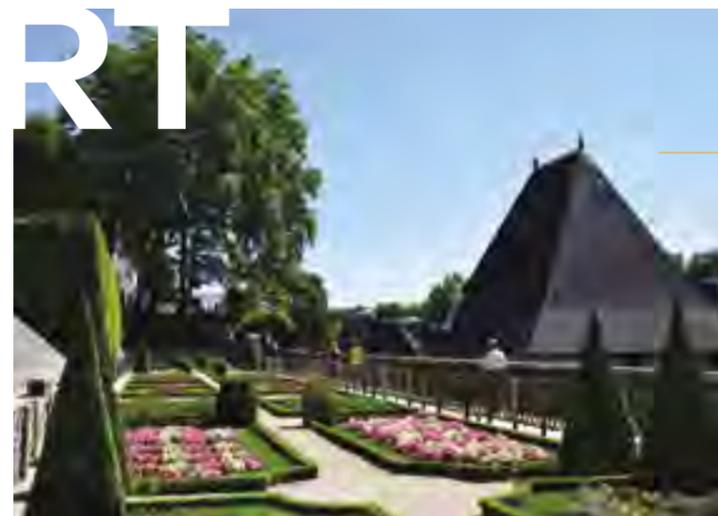
## Remarquables jardins

Pau compte de nombreux parcs et jardins dont le superbe Parc Beaumont et ses arbres plus que centenaires. La forêt du Bastard est idéale pour la course à pied.



## Sur les coteaux enchantés

Au sud de Pau, se trouve une succession de collines plantées de vignes qui donnent le célèbre vin blanc, le Jurançon. De nombreux marcheurs et cyclistes s'y rendent pour profiter du décor.



## Parc Royal

Les jardins du château de Pau et le parc attenant sont très courus des habitants. Parfait pour se vider la tête et faire de l'exercice.

## Parc urbain des rives du Gave

Le long du Gave de Pau, un parc urbain permet de s'adonner à la promenade ou au footing dans un cadre entre ville et nature.



# Prendre de la HAUTEUR

On ne peut que tomber amoureux des vallées béarnaises dont la nature conserve un caractère sauvage. Les itinéraires de randonnées sont légion qui conduisent vers des sites spectaculaires. Lacs d'altitude aux eaux cristallines, cols mythiques du Tour de France, plateaux fleuris où se repaissent des animaux en toute liberté, les Pyrénées conservent toute leur authenticité. Cette montagne bien vivante est peuplée par les bergers qui conduisent toujours leurs troupeaux en estive. Ils produisent ensuite de savoureux fromages. Pour embrasser d'un trait ce fabuleux panorama, ne manquez pas Le petit train d'Arrouste, le plus haut d'Europe qui serpente à 2000 m d'altitude.

L'hiver, on chausse skis ou raquettes dans les stations du massif. À la différence des Alpes, ces stations familiales à taille humaine sont tout sauf des usines à skieurs. Il en est même une, La Pierre Saint-Martin, qui permet, tout en dévalant les pistes, d'admirer par beau temps la côte atlantique.

L'été ouvre la saison des fêtes de villages et de la convivialité partagée. Partout la montagne s'anime sans tomber dans le tourisme de masse. Un vrai petit paradis.



Les Pyrénées ont à cœur de conserver leur nature intacte, idéale pour se déconnecter.

# CARDIO TRAINING

## Dans la roue du Tour

Le Tour de France dans les Pyrénées c'est une affaire qui dure. Dans le sillage de l'épreuve reine, des centaines de cyclistes amateurs arpentent chaque week-end les routes du piémont pyrénéen et les cols du Béarn.

## Ça grimpe

Qu'il s'agisse des rochers école d'Arguibel ou d'Arudy, ou de l'escalade indoor avec les superbes salles de Pau et Oloron, ou bien encore de la grimpe libre sur voies classées, les amoureux d'escalade sont ici au paradis.

## Dans les profondeurs terrestres

C'est en vallée de Barétous que se trouve un des plus beaux sites de spéléologie au monde. Le massif de La Pierre Saint-Martin est exploré depuis plus de 60 ans. On peut notamment visiter La Verna, une immense cavité qui peut contenir 10 fois la cathédrale Notre Dame de Paris.

## Hot spot du parapente

On n'image pas forcément qu'un des hauts lieux du parapente se niche dans un petit village typique des Pyrénées. Rendez-vous donc à Accous en vallée d'Aspe pour une initiation au vol libre en compagnie d'un instructeur diplômé. Un rêve de liberté dans un décor féérique.

  
**600 km**  
de chemins de  
randonnées

  
**3<sup>ème</sup> ville**  
la plus visitée par  
le Tour de France



## Fous de trail

Très courtisées par les amateurs de trail, les Pyrénées voient se développer la discipline à travers une série d'événements comme le Grand Trail de la Vallée d'Ossau. De plus en plus de traces GPS permettent aux amateurs de courses en montagne de s'entraîner toute l'année.

  
**20 sports**  
de montagne

# Hydro massage



## Rivières à sensations

Les rivières qui coulent à Pau et dans la région du Béarn en font un des hauts lieux en France pour la pratique du canoë-kayak et du rafting. Descente en toute quiétude ou bien sensations plus fortes, c'est à chacun son rythme. Une chose est certaine, ces journées en pleine nature procurent un vrai plaisir. Vous évoluez au fil de l'eau, tantôt à flanc de falaise, tantôt sous une voûte arborée avec très vite la sensation d'être au bout du monde. De nombreux prestataires vous fourniront l'équipement requis pour vos loisirs en eaux vives.

**En descendant des sommets, les torrents de montagne prennent leur aise pour devenir de véritables fleuves. En même temps qu'ils traversent plaines et forêts, ils invitent à la pratique des sports d'eau vive.**

## Eaux curatives

La petite ville de Salies de Béarn est connue pour ses eaux naturellement riches en sel aux nombreuses vertus curatives. L'Escale sensorielle, extraordinaire espace bien-être dédié à l'eau thermale de Salies-de-Béarn est un parcours du plaisir de tous les sens avec sa Grotte de sel et son Lagon Mer Morte.



## Plages mythiques

A une heure de Pau par l'autoroute, la Côte basque déroule ses superbes plages et ses stations balnéaires mythiques comme Biarritz et Saint-Jean-de-Luz. Surf, chill, gastronomie et bien-être sont les points cardinaux de cette bande côtière parmi les plus réputées au monde. Ce n'est pas pour rien qu'elle est surnommée la petite Californie. Vous avez le choix entre des anses sauvages ou des plages de villes. À ne pas manquer, la visite de Bayonne, ville basque trépidante et gourmande.



**PAU** Capitale  
sportive

Ville de Pau  
Hôtel de France - Place Royale  
05 59 27 85 80  
[www.pau.fr](http://www.pau.fr)