

COBAS

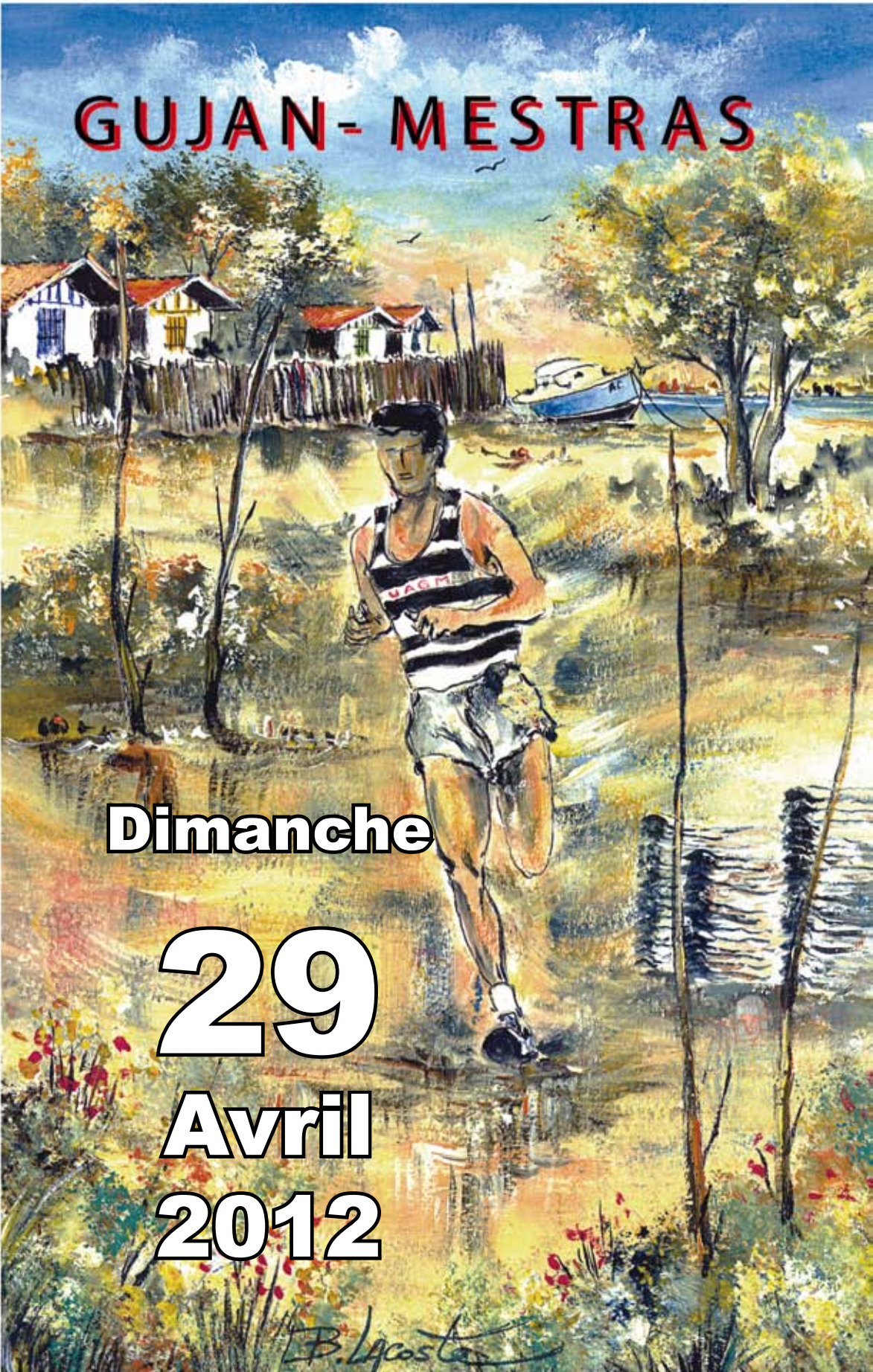


Bassin d'Arcachon Sud  
Communauté d'Agglomération



Inscription: [www.uagm-athle.com](http://www.uagm-athle.com)  
Renseignement: 06 11 21 50 88

# GUJAN-MESTRAS



Dimanche

29

Avril

2012

**7ème Marathon de l'Huître du Bassin d'Arcachon**

**22ème 10km de la Coccinelle**



La COBAS exerce la compétence sport et à ce titre, elle est très fière d'être partenaire de la 7ème édition du Marathon de l'Huître du Bassin d'Arcachon et de la 22ème édition des 10 km de la Coccinelle.

Le sport incarne des valeurs fondamentales telles que le goût de l'effort, le dépassement de soi ou encore le courage. La COBAS est solidaire de tous ceux qui relèvent de nouveaux défis sportifs et qui vont au bout d'eux-mêmes pour réaliser les objectifs qu'ils se sont fixés. Le sport est également un élément essentiel du bien-être et du « bien vivre », en particulier sur notre territoire qui se prête tout particulièrement à la pratique d'activités de plein air. Il garantit le dynamisme et la bonne forme physique, nous ne pouvons donc qu'encourager sa pratique. Il est également facteur de lien social car tous se retrouvent pour partager une aventure humaine autour d'une même passion.

Ce marathon est aussi très symbolique puisqu'il met à l'honneur le territoire de la COBAS. En effet, le parcours prévoit une traversée des quatre communes. De plus, il porte le nom emblématique de « Marathon de l'Huître », coquillage si précieux aux yeux de nous tous, amoureux du Bassin.

Nous saluons chaleureusement toute l'équipe de l'UAGM Athlétisme pour l'organisation de cette belle course. Grâce à votre amour du sport et à votre dynamisme vous arrivez à rassembler des sportifs amateurs ou professionnels autour d'un événement fédérateur, félicitations à vous !

Bonne course à toutes et tous.

Sportivement votre,

Yves Foulon, Président de la COBAS

### « Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un Marathon »

Ces quelques mots dans la bouche d'Emile Zatopek (champion olympique du 5000m, du 10.000m et du Marathon en 1952 à Helsinki) résument bien la démarche du marathonien : Connaître les émotions d'une vie en quelques heures.

Courage, souffrance, doute, solitude, fraternité, délivrance, euphorie, plénitude.

Il nous fallait également une dose de « folie » pour nous lancer dans cette aventure : Réunir le temps d'une course mythique les 4 communes du Sud Bassin. Nous sommes fiers d'y être parvenus en 2006 et d'avoir réussi ce nouveau défi relevé par les membres de l'UAGM Athlétisme.

Mais la véritable réussite est celle que l'on partage, et nous sommes heureux de l'avoir partagée avec les communes de la « COBAS » : ARCACHON, GUJAN-MESTRAS, LA TESTE et LE TEICH dont les maires, les adjoints aux sports et les services techniques ont été enthousiasmés par notre idée. Je me réjouis du partenariat exemplaire entre notre Club et la COBAS dans le cadre de sa compétence « Sport »

Le dimanche 29 avril prochain se dérouleront la 7ème édition du « Marathon de l'huître du Bassin d'Arcachon » et la 22ème édition du 10 km de « La Coccinelle ». L'aventure se renouvelle et je tiens à remercier chaleureusement la Section Régionale Ostréicole et nos amis « Les paysans de la Mer » qui permettent aux centaines de personnes qui viennent ce jour là de déguster la perle du Bassin.

Hyper U, Le Crédit Agricole Aquitaine, La Dépêche du Bassin, le Casino de Gujan-Mestras, le Journal « Sud Ouest », le Groupe Suzuki et «Decathlon La Teste » nous font l'amitié d'être nos partenaires fidèles.

Une pensée pour notre ami Christian Delesse, disparu tragiquement en mars 2004, victime de sa passion de la course sur route et dont le trophée éponyme sera remis aux vainqueurs handisport des deux épreuves.

Un dernier remerciement pour les bénévoles qui encadrent cette compétition avec dévouement et efficacité et notamment nos amis de « La Retraite Sportive du Sud Bassin » et du « Cyclo club du Bassin », toujours aussi dynamiques.

Bonnes courses à toutes et à tous.

Jean-Jacques GERMANEAU, Président UAGM Athlétisme



**MAINTENANT, LA COBAS FAIT DU SPORT !**



**COBAS**  
Communauté d'Agglomération  
Bassin d'Arcachon Sud

[www.agglo-cobas.fr](http://www.agglo-cobas.fr)



L'Union Athlétique de Gujan Mestras (UAGM), club phare de l'athlétisme du Bassin d'Arcachon a une grande expérience de l'organisation de compétitions prestigieuses :

- . Le « **CROSS Sud-Ouest** » depuis 1974 (39<sup>ème</sup> édition les 24/25 Novembre 2012)
- . Le « **TRAIL PILAT-GUJAN** » depuis 2009 (4<sup>ème</sup> édition le 2 septembre 2012)
- . Le « **10 km DE LA COCCINELLE** » depuis 1991
- . Le « **MARATHON de l'HUITRE du Bassin d'Arcachon** » depuis 2006

## **OBJECTIF**

L'UAGM Athlétisme propose 2 courses :

- . Un 10 kms sur route empruntant en grande partie des pistes cyclables dans la forêt.
- . Un véritable Marathon sportif, sur routes, pistes cyclables et chemins forestiers, au cœur du « Pays de l'Huître » pour contribuer à la notoriété du Bassin d'Arcachon.

La volonté des organisateurs est de faire du « 10 kms de la COCCINELLE » et du « MARATHON de l'HUITRE du Bassin d'Arcachon » deux grandes épreuves sportives, d'ampleur régionale et nationale, populaires, ouvertes à tous et toutes (voir règlement).

## **PARCOURS**

### **MARATHON DE L'HUITRE**

Réunissant les 4 communes ostréicoles du Sud Bassin – GUJAN-MESTRAS, LE TEICH, LA TESTE, ARCACHON, cette course, d'une seule boucle, empruntera un parcours routier et forestier sans grandes difficultés, propice aux performances, mais aussi au plaisir au cœur de cette magnifique région de loisirs.

Le parcours mesuré officiellement (42,195 kms) a obtenu le label FFA Régional. De plus, ce marathon est qualificatif au championnat de France et classant. Cette course fait partie du « TROPHEE DU BASSIN »

Le départ sera donné à 8h30 au complexe Chante Cigale (Arrivée sur la piste d'athlétisme)

Pour des raisons de sécurité et d'organisation, le marathon pourra accueillir les « handicapés « debout » mais ne pourra pas recevoir nos amis handicapés « fauteuil »

**Le Marathon 2012 sera le support du Championnat d'Aquitaine.**

### **10 KM DE LA COCCINELLE**

Cette course d'une seule boucle dont le départ sera donné à 9h00 au complexe Chante Cigale (Arrivée sur la piste d'athlétisme) est commune au Marathon sur les premiers kilomètres puis revient sur Chante-Cigale.

Pour des raisons de sécurité et d'organisation, le 10km de la Coccinelle pourra accueillir les « handicapés « debout » mais ne pourra pas recevoir nos amis handicapés « fauteuil »

## **PARTENAIRES**

- **INSTITUTIONNELS** : Villes de GUJAN-MESTRAS, LE TEICH, LA TESTE et ARCACHON, COBAS, CONSEIL REGIONAL, CONSEIL GENERAL, DRDJSCS

- **PRIVES** : CASINO Gujan-Mestras, HYPER U Gujan-Mestras, SUPER U Le Teich, CREDIT AGRICOLE Gujan-Mestras, Journal SUD-OUEST, La DEPECHE DU BASSIN, DECATHLON La Teste, OGEU, La FETE OCEANE, SUZUKI Mérignac, MAC DO Bassin d'Arcachon

**12 activités sportives  
chaque semaines:**



Gymnastique de maintien - Golf - Yoga  
Tennis de table - Gymnastique douce  
Randonnées pédestres - Randonnées cyclistes  
Aquagym - Danse de salon  
Pétanque - Tir à l'arc - Self-défense

**Permanence: Mercredi de 10h à 11h30**  
Mairie de Gujan Mestras - Annexe 1

**SUD  
OUEST**

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



**Cartridge World**

N°1 MONDIAL DE LA RECHARGE DE CARTOUCHES D'IMPRIMANTES

115 COURS DE LA REPUBLIQUE  
33470 GUJAN MESTRAS

Tél: 05 56 83 63 62

[www.cartridgeworld.fr](http://www.cartridgeworld.fr) CARTOUCHE RECHARGÉE-PLANÈTE PRÉSERVÉE



# AQUITAINE

## Banque & Assurances

### 4 AGENCES SUR LE BASSIN

252 Boulevard de la Plage  
33120 Arcachon  
Tél: 05.56.83.04.56

15 Avenue Maréchal de l'attre de Tassigny  
33470 La Hume  
Tél: 05.57.15.15.40

18 Place Jean Hameau  
33260 La Teste de Buch  
Tél: 05.57.73.69.00

63 cours de la République  
33470 Gujan-Mestras  
Tél: 05.56.66.05.64

**AXIAL**  
PROFESSION CARROSSIER

**AUTO SERVICE CAP OCEAN**  
C/C Carrefour  
La Teste de Buch  
05 56 54 47 47

**CARROSSERIE HERRAN**  
Parc d'activités  
261 bd de l'Industrie  
La teste de Buch  
05 56 54 11 97

2 adresses à La Teste pour être au plus près de vos attentes!

*Notre Fleuriste*  
*Au-delà*  
*des fleurs*

Toutes créations florales  
Tel. 05 56 66 05 27

29, Cours de Venlus - 33470 Gujan Mestras



*Caves Mestrasaise*  
*1914 - 1918 - 1945 - 1946*

68 cours de la République  
33470 Gujan Mestras  
Tél : 09.64.89.17.32  
Fax : 05.56.66.67.24



**BPMS**  
**AUTOMOBILES**

Revendeur Exclusif Installateur

**Tourisme**  
4x4 Utilitaires  
PL  
Bateaux

**ECONOMISEUR DE CARBURANT**  
FDME

Tél: 05 56 22 01 01  
1792 av. de l'aérodrome Villemarie 33260 La Teste de Buch

**SUPER U**  
*les nouveaux commerçants*  
Le Teich - 05 56 22 88 21

**...INSTANT IMAGE...**  
**PHOTOGRAPHE SPORTIF**  
Présent sur votre épreuve sportive, venez découvrir vos photos au camion qui se trouve sur le site.  
Venez visiter notre site [www.instant-image.net](http://www.instant-image.net)



**SPORT shop** **OPTIQUE du Delta** **Vignes de Teich**  
**CAMPANA PIZZA**

**La Lavandière** **Diloy's** **INSTITUT DE BEAUTÉ CLAIRE**  
*les coiffeurs visagistes* **ROSE PUDDING**




# NOS HÉBERGEMENTS PARTENAIRES



**Logis**

**Hotel**

"Aux portes du Bassin d'Arcachon"

**Hotel du Delta\*\***

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

25 bis avenue de la Côte d'Argent 33380 BIGANOS  
05 56 82 62 84 - fax 05 56 82 64 61

**Dormez comme des anges à La Teste !**

**2 Hôtels Altica** ★★

**pour vous servir**

WIFI GRATUIT

OUVERT 24 H SUR 24

SCAAN PLAT TNT

P

H


**LA TESTE SUD**  
7 avenue de Binghampton  
33260 LA TESTE DE BUCH  
Tél. : 05 57 52 52 17  
Fax : 05 57 52 52 18  
E-mail : altica-la-teste-sud@altica.fr

**ARCACHON MARINES**  
75 avenue du Général Leclerc  
33260 LA TESTE DE BUCH  
Tél. : 05 57 52 06 50  
Fax : 05 57 52 06 55  
E-mail : altica-arcachon-marines@altica.fr

RESERVATION EN LIGNE  
www.altica.fr  
24 JAN 24 - 31 DEC

**Hôtel Le Dauphin\*\*\***  
une authentique villa arcachonnaise

Hôtel 3 étoiles de charme au coeur d'Arcachon avec piscine et parking privé à 300m de la plage, et 200m de la gare




Hôtel Le Dauphin\*\*\*  
Arcachon

7, avenue Gounod, 33 120 ARCACHON  
hotel@dauphin-arcachon.com  
tél. 05 56 83 02 89  
[www.dauphin-arcachon.com](http://www.dauphin-arcachon.com)

**Domaine de la forge**

Parc résidentiel de Loisirs  
Location de mobil home et chalets

Route de Sanguinet  
33260 La Teste de Buch

Tél. 05 56 66 07 72  
Fax : 05 56 66 78 97

[www.domainedelaforge.com](http://www.domainedelaforge.com)  
m@il : contact@domainedelaforge.com

**Hotel Plage**  
de la Plage

★★★

10, av. Nelly Deganne  
ARCACHON

ARCACHON

Tél: 05 56 83 06 23  
Fax: 05 56 83 41 47  
[www.hotelarcachon.com](http://www.hotelarcachon.com)

Votre séjour à Gujan-Mestras

**VILLAGE KHELUS**

Au cœur d'une magnifique pinède de 20 ha  
**LOCATION DE CHALETs ET MAISONNETTES**

05.56.66.88.88 - [www.kalisea.fr](http://www.kalisea.fr)

R E G I O N



**AQUITAINE**

GÎTE DE CHAMBRET

« GÎTE DE CHAMBRET »

PISSOS (Landes)  
Parc Naturel Régional de Gascogne

Gîte avec spa outdoor...

Information : <http://gitedechambret.com>  
E-mail : [info@gitedechambret.com](mailto:info@gitedechambret.com)




**CONSEIL GENERAL**  
**Gironde**

# NOS RESTAURANTS PARTENAIRES

*A découvrir ou redécouvrir sans tarder...*

*Le restaurant-hôtel  
vous accueille tous les jours  
pour déjeuner ou dîner*

*Côte du Sud*  
Le Pyla sur Mer

nouveaux propriétaires - nouveau chef - **nouvelle carte**

4, avenue du Figuier - Pyla-sur-Mer - Tél. 05 56 83 25 00 - [www.cote-du-sud.com](http://www.cote-du-sud.com)

## RESTAURANT DIEGO PLAGE - Front de mer - ARCACHON

**Vue imprenable sur le bassin**  
(Terrasse, Verrière, Salle panoramique)



OUVERT 7 J / 7



Fruits de mer, poissons plancha, .....

Destination immédiate pour un voyage inoubliable de fraîcheur et d'émotions  
Laissez-vous enivrer de saveurs marines.....



**RESERVATION Tél. : 05 56 83 84 46** Email : [diegoplage@free.fr](mailto:diegoplage@free.fr)  
Accueil Groupes, séminaires [www.diegoplage.com](http://www.diegoplage.com)



## La Crêperie du Bassin



Galettes et Crêpes salées/sucrées - Patates garnies - Salades composées - Glaces

**84 route des Lacs 33470 Gujan Mestras - Tél 05 57 15 86 68**



## La Table du Boucher

Restaurant - Brasserie

16, rue du Maréchal de Lattre de Tassigny 33120  
05 56 54 06 28



# Crescendo

*C'est frais, c'est fait maison!*

- Des plats à volonté tous les soirs,
- Des poissons frais tous les jours,
- Des pizzas, des pâtes fraîches, des hamburgers,
- Des plats cuisinés devant vous pour le plaisir de toute la famille!

CC Grand Large - Gujan Mestras - 05 56 66 97 70

1 CAFE  
GOURMAND  
OFFERT

# MARATHON DE L'HUITRE

## 29 AVRIL 2012

DEPART  
8H30

**HYPER U**  
*les nouveaux commerçants*



**U.A.G.M. Athlétisme**

Boite postale 58 33470 GUJAN-MESTRAS

Tel/ Fax : 05.57.73.03.47.

e-mail: [uagm.athletisme@wanadoo.fr](mailto:uagm.athletisme@wanadoo.fr)

site: <http://www.marathondelhuitre.com>

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Droits d'inscription	Licenciés FFA	Autres
A l'avance	30,00 €	40,00 €
Le jour de la course	40,00 €	50,00 €

Zone réservée à l'organisateur

Numéro de dossard : .....

NOM : ..... PRENOM : .....

N° de LICENCE FFA (\*) : ..... CLUB : .....

DATE DE NAISSANCE : ..... NATIONALITE : .....

Masculin :  Féminin :  Handisport Debout :  Licencié UAGM/Sponsor :   
Licencié FFA :  Non Licencié FFA :  Licencié FFTRI :  Licencié UFOLEP Athlétisme :

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

TELEPHONE : ..... MAIL : .....@.....

Inscriptions exclusivement par écrit et obligatoirement accompagnées :

- ☞ de la licence ou certificat médical justifiant le droit de participer à une course à pied (\*)
- ☞ du chèque d'engagement (voir droits d'inscription) libellé à l'ordre de « UAGM ATHLETISME ».

**A adresser à : UAGM ATHLETISME BP 58 33470 GUJAN-MESTRAS**

**Renseignements : Service des Sports : 05.57.52.58.50 Organisation : 06.11.21.50.88**

**ATTENTION : Présentation obligatoire pièce d'identité au retrait du dossard**

Je reconnais avoir lu le règlement et l'accepter.

DATE ET SIGNATURE

(\*) Dans le cadre de l'article L.231-3 du Code du Sport, les participants doivent être titulaires de :

- ☞ d'une Licence Athlé Compétition, d'une Licence Athlé Entreprise, d'une Licence Athlé Running ou d'un Pass' Running délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme ;
- ☞ d'une Licence sportive au sens de l'article L. 131-6 du code du sport délivrée par une fédération uniquement agréée et sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la Course à pied en compétition ;
- ☞ d'une Licence délivrée par la Fédération Française de Triathlon, la Fédération Française de Course d'Orientation ou la Fédération Française de Pentathlon Moderne ;
- ☞ d'une Licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL et dans la mesure où ils sont valablement engagés par l'établissement scolaire ou l'association sportive.
- ☞ d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie. Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la présentation du certificat médical

# RÈGLEMENT MARATHON DE L'HUÎTRE DU BASSIN D'ARCACHON

## **ARTICLE 1 :**

L'UAGM Athlétisme organise le Marathon de l'Huître du Bassin d'Arcachon sur un circuit d'une seule boucle de 42,195 km – mesuré officiellement - conforme au règlement des courses hors stade de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA). En cas d'imprévu indépendant de notre volonté, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours.

## **ARTICLE 2 :**

L'épreuve est ouverte aux licenciés de la FFA, aux Licenciés FSCF, FSGT, UFOLEP Athlétisme, aux Licenciés FF Triathlon, aux non licenciés et aux handisports « debout » à condition d'être né **en/ou avant 1992** (catégories Espoir, Senior ou Vétéran). Pour des raisons de sécurité et de parcours, nos amis handisports « fauteuil » ne sont pas autorisés à prendre part à la course.

Dans le cadre de l'article L.231-3 du Code du Sport, les participants doivent être titulaires :

- d'une Licence Athlé Compétition, d'une Licence Athlé Entreprise, d'une Licence Athlé Running ou d'un Pass' Running délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme ;
- d'une Licence sportive au sens de l'article L. 131-6 du code du sport délivrée par une fédération uniquement agréée et sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la Course à pied en compétition ;
- d'une Licence délivrée par la Fédération Française de Triathlon, la Fédération Française de Course d'Orientation ou la Fédération Française de Pentathlon Moderne ;
- d'une Licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL et dans la mesure où ils sont valablement engagés par l'établissement scolaire ou l'association sportive.
- d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie. Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la présentation du certificat médical

## **ARTICLE 3 :**

Les catégories d'âge donneront lieu à un classement séparé conformément aux règlements de la FFA (Espoir, Senior, Vétéran).

Les participants s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles antidopage telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur, notamment les articles L.230-1 et suivants du Code du Sport. Des contrôles pourront être effectués à tout moment durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course. En outre des contrôles antidopage pourront être effectués à l'arrivée sur des concurrents désignés.

En cas de contrôle antidopage pour les athlètes bénéficiant de primes à l'arrivée, le paiement sera différé jusqu'à la déclaration des résultats (et pour une durée maximale de 2 mois). En cas de contrôle antidopage positif, l'athlète sera disqualifié de l'épreuve et la prime ne sera pas payée.

## **ARTICLE 4 :**

Le départ est fixé à 8h30 devant le complexe Chante Cigale. Le rassemblement des concurrents aura lieu sur la ligne de départ à 8h15. Le temps limite imparti aux coureurs pour boucler l'épreuve est de cinq heures. Au-delà de ce temps, les concurrents seront mis hors course. Tous les kilomètres du circuit seront matérialisés par des panneaux.

## **ARTICLE 5 :**

Des postes de ravitaillement (eau, fruits secs, oranges, pain d'épice, sucre...) et d'épongeage seront mis en place tous les cinq kilomètres tout le long du circuit.

## **ARTICLE 6 :**

Tout accompagnateur (suiveur, entraîneur, manager...) notamment à bicyclette ou roller est interdit. Le non respect de ces dispositions entraînera la disqualification de l'athlète. Les handibikers ne sont pas autorisés à concourir. Seuls les véhicules « officiels courses » (voiture, fourgon, vespa et motos) sont autorisés à suivre la course.

## **ARTICLE 7 :**

Le parcours sera ouvert par un véhicule et fermé par un autre, un véhicule balai suivra pour récupérer les éventuels abandons, des motards sécuriseront tout le parcours. Les carrefours seront protégés par des signaleurs. Les concurrents devront au maximum courir sur le côté droit de la chaussée et emprunter les pistes cyclables lorsqu'elles existent. Les services médicaux, Kiné, Ostéopathes seront présents. Les services médicaux d'urgence seront habilités à mettre hors course tout concurrent paraissant inapte à poursuivre l'épreuve.

## **ARTICLE 8 :**

Conformément à la loi, les organisateurs ont souscrit une assurance auprès de la compagnie « GENERALI » couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celles de leurs préposés et de tous les participants à la course. Un justificatif peut être fourni à tout participant qui en fait la demande.

## **ARTICLE 9 :**

Les récompenses sont les suivantes : Prime de 500€, 400€, 300€, 200€, 100€ aux 5 premiers du classement scratch Hommes et Femmes. Trophées, Coupes et nombreux lots pour les 3 premiers de chaque catégorie (Espoir, Senior, V1, V2, V3, V4 Hommes et Femmes) et à la première équipe (3 coureurs licenciés au même club). Le trophée spécial « **Christian Delesse** » sera remis aux vainqueurs handisport debout homme et femme.  
**Une prime de 500€ sera attribuée au 1er homme et à la 1ère femme qui battra le record de l'épreuve. (Francis Ingles: 2h33'27" en 2009 et Magalie Chiappetta: 3h04'14" en 2007)**  
Une bourriche d'huîtres, un tee-shirt et une médaille souvenir seront offerts à chaque arrivant. Un diplôme sera envoyé à chaque arrivant dans les semaines qui suivront la course.

**Présence du coureur obligatoire pour recevoir son gain ou lot.**

## **ARTICLE 10 :**

Le montant de l'inscription est fixé à :

Droits d'inscription	Licenciés FFA	Autres	UAGM
A l'avance	30,00 €	40,00 €	Gratuit
Le jour de la course	40,00 €	50,00 €	40,00

Libeller le chèque à l'ordre de l'UAGM Athlétisme.

Attention : Aucun remboursement ne sera effectué 15 jours avant la manifestation

## **ARTICLE 11 :**

Le retrait des dossards pourra se faire au club-house du stade Chante Cigale:

- la veille de la course de 16h00 à 19h00
- le jour de la course de 7h00 à 8h00

Il devra être porté sur le ventre, sponsor visible. Prévoyez vos épingles.

**Une pièce d'identité sera demandée. Aucun dossard ne sera envoyé par la Poste.**

**La rétrocession du dossard est formellement interdite**

## **ARTICLE 12 :**

Chaque coureur autorise expressément les organisateurs du Marathon de l'Huître, ainsi que leurs ayants droits tels que les partenaires ou les médias, à utiliser les images fixes et/ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation au Marathon de l'Huître, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et publicitaires et les livres, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

## **ARTICLE 13 :**

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 Janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos noms, prénoms, adresse et si possible votre numéro de dossard.

# NOS RESTAURANTS PARTENAIRES

## LA FERIA RESTAURANT

LAC DE LA MAGDELEINE / GUJAN-MESTRAS  
INFO/RESA. : 05 57 52 48 41

**7/7 - MIDI & SOIR**  
SERVICE RESTO TARD LE SOIR  
CARTE ET MENU 18€, 24€, 32€

**FORMULE DU MIDI**  
Entrée - Plat - Dessert

**9€50\***



\*Hors week-end et jours fériés

**LE ROUZIN**  
TERROIR & TRADITION  
**RESTAURANT**

**FORMULE MIDI**  
du lundi au vendredi  
Entrée + plat ou Plat + dessert  
1/4 de vin ou Bière + café  
13<sup>€90</sup>

78, RUE LAGRUA  
33260 LA TESTE DE BUCH  
**05 57 73 67 00**  
Zone Commerciale

**OUVERT TOUS LES JOURS**  
DE 12 H A 14 H 30  
ET DE 19 H A 23 H

**MENUS**  
A partir de  
13<sup>€90</sup>  
Entrée + plat + dessert

**REPAS DE GROUPE**  
A partir de  
19<sup>€90</sup>  
Apéritif - Vin  
et café compris

Restaurant  
**Al Mounia**  
Ouvert 7/7 jours  
sur place ou a emporter  
(Repas de groupe - Séminaire)  
43 cours Héricart de Thury - 33120 Arcachon  
Tél: 05 56 83 76 03

Dans un cadre authentique  
venez déguster les saveurs de l'Orient  
et découvrir la senteur  
des épices.....

**34 ans de pizza !!!**

19, rue Jehenne 33120 Arcachon - 05 56 83 20 46

**LA PIZZERIA**



Arcachon - La teste de Buch  
Biganos - Ares

Chenal de Passant

# MARATHON DE L'HUITRE

## 10 km DE LA



Chenal de Cujan



### LEGENDE MARATHON

- PARCOURS ALLER
- PARCOURS RETOUR
- PISTES CYCLABLES ALLER
- PISTES CYCLABLES RETOUR
- CHEMIN FORESTIER RETOUR
- RAVITAILLEMENTS ALLER / RETOUR
- EPOUSAGES ALLER / RETOUR
- PARRAUCON 101 ALLER / RETOUR

### LEGENDE COCCINELLE

- PARCOURS ALLER / RETOUR
- PISTES CYCLABLES ALLER / RETOUR
- RAVITAILLEMENTS
- PARRAUCON

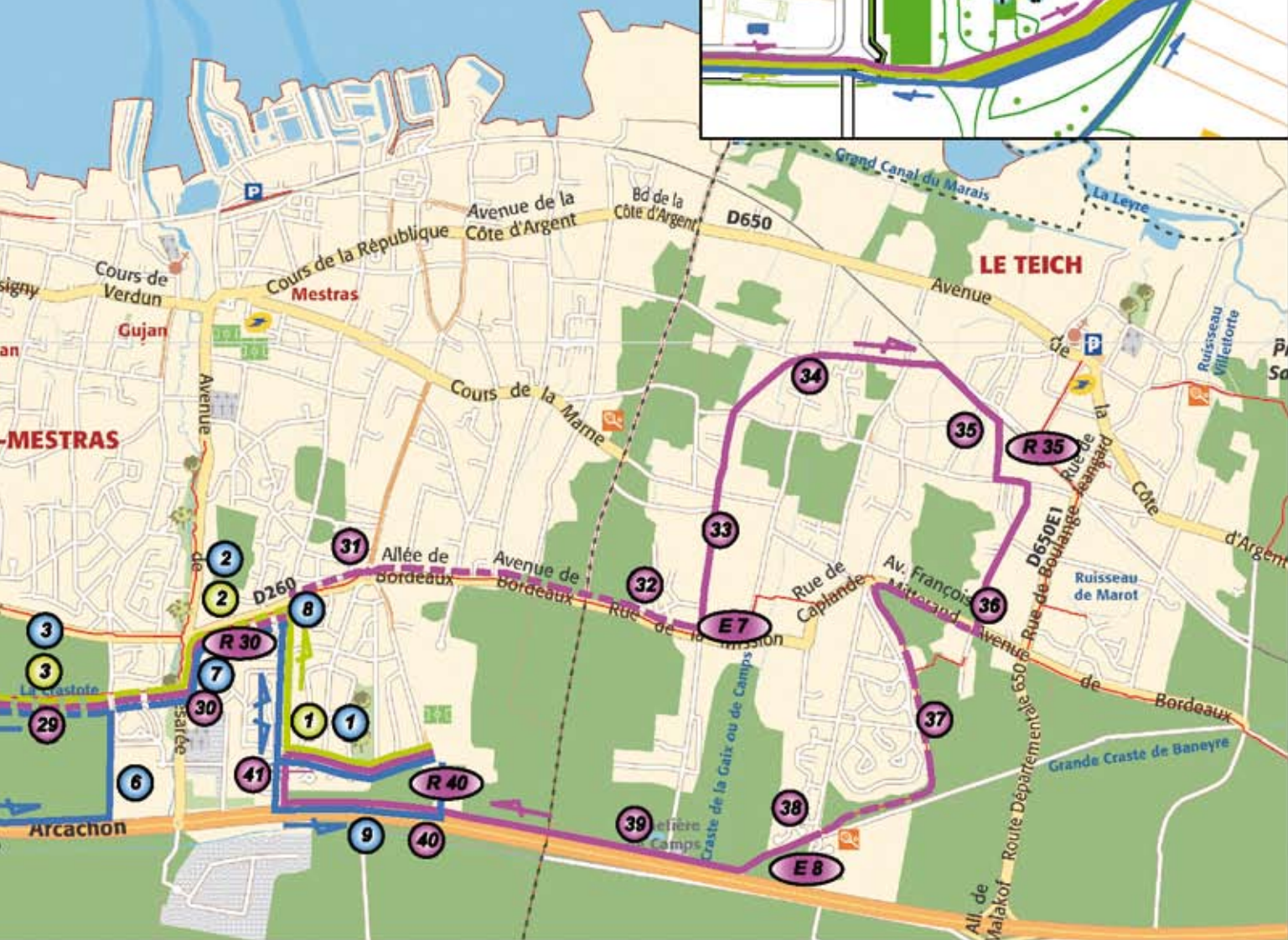


Chenal de Compran

Réserve de

# RE DU BASSIN D'ARCACHON A COCCINELLE

Chenal du Teich



**DECATHLON**  
LA TESTE DE BUCH



**HYPER U**  
*les nouveaux commerçants*

# DECATHLON

## LA TESTE DE BUCH



Du lundi au samedi  
9h00 à 19h30

11 avenue de Binghamton  
33260 La Teste de Buch  
Tél: 05 57 52 73 63

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



- ◆ Décorations de salle
- ◆ Décorations de table
- ◆ Vaisselle à usage unique
- ◆ Déguisements, cotillons, ballons, guirlandes...

### Communion - Baptême - Mariage

#### GRADIGNAN

Zone Gradignan Bersol  
7 rue Robert Schuman  
Rocade sortie n°15  
Autoroute A63 sortie 26

Tél. : 05 56 84 32 75

Lundi 14h-19h

Mardi au Samedi 10h-12h30 et 14h-19h

#### BIGANOS

Face à Brico-Dépôt  
7 rue Gustave Eiffel

Tél. : 05 56 03 40 07

Lundi Samedi 10h-12h30  
et 14h-19h

+ de  
800 m<sup>2</sup>



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



## CulturePlus

Vers un monde de Culture

- Librairie
- Loisirs Créatifs
- Beaux Arts
- Ludo-Éducatif
- Papeterie

Les Portes du Delta

BIGANOS

05 56 26 59 17

3 b av. binghamton

LA TESTE DE BUCH

05 56 22 74 49

# 10 KM DE LA COCCINELLE

## 29 AVRIL 2012

DEPART  
9h00

**HYPER U**  
*les nouveaux commerçants*



**U.A.G.M. Athlétisme**  
Boite postale 58 33470 GUJAN-MESTRAS  
Tel/ Fax : 05.57.73.03.47.  
e-mail: [uagm.athletisme@wanadoo.fr](mailto:uagm.athletisme@wanadoo.fr)  
site: <http://www.uagm-athle.com>

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Droits d'inscription	Valides et Handisport Debout	Personnel Sponsors
A l'avance	8,00 €	Gratuit *
Le jour de la course	10,00 €	Gratuit *

\* Sur présentation d'un justificatif d'appartenance à l'entreprise

Zone réservée à l'organisateur

Numéro de dossard : .....

NOM : ..... PRENOM : .....

N° de LICENCE FFA (\*) : ..... CLUB : .....

DATE DE NAISSANCE : ..... NATIONALITE : .....

Masculin :  Féminin :  Handisport Debout :  Licencié UAGM/Sponsor :   
Licencié FFA :  Non Licencié FFA :  Licencié FFTRI :  Licencié UFOLEP Athlétisme :

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

TELEPHONE : ..... MAIL : .....@.....

Inscriptions exclusivement par écrit et obligatoirement accompagnées :

- de la licence ou certificat médical justifiant le droit de participer à une course à pied (\*)
- du chèque d'engagement (voir droits d'inscription) libellé à l'ordre de « UAGM ATHLETISME ».

A adresser à : UAGM ATHLETISME BP 58 33470 GUJAN-MESTRAS

Renseignements : Service des Sports : 05.57.52.58.50 - Organisation : 06.11.21.50.88

**ATTENTION : Présentation obligatoire pièce d'identité au retrait du dossard**

Je reconnais avoir lu le règlement et l'accepter.

DATE ET SIGNATURE

(\*) Dans le cadre de l'article L.231-3 du Code du Sport, les participants doivent être titulaires de :

- d'une Licence Athlé Compétition, d'une Licence Athlé Entreprise, d'une Licence Athlé Running ou d'un Pass' Running délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme ;
- d'une Licence sportive au sens de l'article L. 131-6 du code du sport délivrée par une fédération uniquement agréée et sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la Course à pied en compétition ;
- d'une Licence délivrée par la Fédération Française de Triathlon, la Fédération Française de Course d'Orientation ou la Fédération Française de Pentathlon Moderne ;
- d'une Licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL et dans la mesure où ils sont valablement engagés par l'établissement scolaire ou l'association sportive.
- d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie. Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la présentation du certificat médical

# REGLEMENT COCCINELLE

## ARTICLE 1 :

L'UAGM Athlétisme organise le 10 km de La Coccinelle sur un circuit d'une boucle, mesurée officiellement, conforme au règlement des courses hors stade de la Fédération Française d'athlétisme (FFA). En cas d'imprévu indépendant de notre volonté, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours.

## ARTICLE 2 :

L'épreuve est ouverte aux licenciés de la FFA, aux Licenciés FSCF, FSGT, UFOLEP Athlétisme, aux Licenciés FFTriathlon, aux non licenciés, à partir de la catégorie « cadet » (né **en/ou avant 1996**) et aux handisports « debout ». Pour des raisons de sécurité et de parcours, nos amis handisports « fauteuil » ne sont pas autorisés à prendre part à la course.

Dans le cadre de l'article L.231-3 du Code du Sport, les participants doivent être titulaires de :

- d'une Licence Athlé Compétition, d'une Licence Athlé Entreprise, d'une Licence Athlé Running ou d'un Pass' Running délivrés par la Fédération Française d'Athlétisme ;
- d'une Licence sportive au sens de l'article L. 131-6 du code du sport délivrée par une fédération uniquement agréée et sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la Course à pied en compétition ;
- d'une Licence délivrée par la Fédération Française de Triathlon, la Fédération Française de Course d'Orientation ou la Fédération Française de Pentathlon Moderne ;
- d'une Licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL et dans la mesure où ils sont valablement engagés par l'établissement scolaire ou l'association sportive.
- d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition datant de moins d'un an ou sa photocopie. Ce document sera conservé en original ou en copie par l'organisateur en tant que justificatif en cas d'accident. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la présentation du certificat médical

## ARTICLE 3 :

Les catégories d'âge donneront lieu à un classement séparé conformément aux règlements de la FFA (Cadet, Junior, Espoir, Senior, Vétéran).

Les participants s'engagent à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles antidopage, telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur, notamment les articles L.230-1 et suivants du Code du Sport. Des contrôles pourront être effectués à tout moment durant l'épreuve afin d'assurer de parfaites conditions de régularité de course. En outre des contrôles antidopage pourront être effectués à l'arrivée sur des concurrents désignés.

En cas de contrôle antidopage positif, l'athlète sera disqualifié de l'épreuve.

## ARTICLE 4 :

Le départ sera donné devant le complexe Chante Cigale, à 9h00 pour les coureurs valides et handisports debouts. Le rassemblement des concurrents aura lieu sur la ligne de départ à 8h50. Tous les kilomètres du circuit seront matérialisés par des panneaux.

## ARTICLE 5 :

Deux postes de ravitaillement (eau, fruits secs, oranges, pain d'épice, sucre...) et d'épongeage seront mis en place au 5ème km environ et à l'arrivée.

## ARTICLE 6 :

Tout accompagnateur (suiveur, entraîneur, manager...) notamment à bicyclette ou roller est interdit. Le non respect de ces dispositions entraînera la disqualification de l'athlète. Les handibikers ne sont pas autorisés à concourir. Seuls les véhicules « officiels courses » (voiture, fourgon, vespas et motos) sont autorisés à suivre la course.

## ARTICLE 7 :

Le parcours sera ouvert par un véhicule et fermé par un autre ; des môtards sécuriseront tout le parcours. Les carrefours seront protégés par des signaleurs.

Les concurrents devront au maximum courir sur le côté droit de la chaussée et emprunter les pistes cyclables lorsqu'elles existent.

Les services médicaux, Kiné, Ostéopathes seront présents.

Les services médicaux d'urgence seront habilités à mettre hors course tout concurrent paraissant inapte à poursuivre l'épreuve.

## ARTICLE 8 :

Conformément à la loi, les organisateurs ont souscrit une assurance auprès de la compagnie « GENERALI » couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celles de leurs préposés et de tous les participants à la course. Un justificatif peut être fourni à tout participant qui en fait la demande.

## ARTICLE 9 :

Le trophée spécial « **Christian Delesse** » sera remis aux vainqueurs handisport debout homme et femme

Une coupe sera offerte aux premiers de chaque catégorie (Cadet, Junior, Espoir, Senior, V1, V2, V3, V4 Hommes et Femmes) et à la première équipe (4 coureurs licenciés au même club).

Les 100 premiers arrivants recevront une bourriche d'huîtres et divers lots.

Une médaille sera offerte aux deuxième et troisième de chaque catégorie hommes et femmes

**Présence du coureur obligatoire pour recevoir son gain ou lot.**

## ARTICLE 10 :

Le montant de l'inscription est le suivant :

Droits d'inscription	Valides et Handisport debout	Personnel Sponsors
A l'avance	8,00 €	Gratuit *
Le jour de la course	10,00 €	Gratuit *

\* Sur présentation d'un justificatif d'appartenance à l'entreprise

Libeller le chèque à l'ordre de l'UAGM Athlétisme.

**Attention : Aucun remboursement ne sera effectué 15 jours avant la manifestation**

## ARTICLE 11 :

Le retrait des dossards pourra se faire au club-house du stade Chante Cigale:

- la veille de la course de 16h00 à 19h00

- le jour de la course de 7h00 à 8h00

Il devra être porté sur le ventre, sponsor visible. Prévoyez vos épingles.

**Une pièce d'identité sera demandée. Aucun dossard ne sera envoyé par la Poste.**

**La rétrocession du dossard est formellement interdite**

## ARTICLE 12 :

Chaque coureur autorise expressément les organisateurs des 10 km de la Coccinelle, ainsi que leurs ayants droits tels que les partenaires ou les médias, à utiliser les images fixes et/ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux 10 km de la Coccinelle, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et publicitaires et les livres, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

## ARTICLE 13 :

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 Janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos noms, prénoms, adresse et si possible votre numéro de dossard.

# NOS «ACTIVITÉS - LOISIRS» PARTENAIRES



## KID PARC

### ÎLE D'AVENTURES

Le Parc d'Attractions n°1 des Enfants

# RODÉO

NOUVEAUTÉ 2012

**A LA CONQUÊTE DU FAR WEST**

GM Bassin des Loisirs  
131 route des lacs - 33470 GUJAN-MESTRAS  
Tél. 05 56 66 06 90  
info@kidparc.com  
[www.kidparc.com](http://www.kidparc.com)

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

## LASER LANDER

by LCC

**LASER GAME A GUJAN MESTRAS**  
5 Allée Ferdinand de Lesseps ZAE  
Tél 05 56 54 31 26

# AQUALAND

BASSIN D'ARCACHON

## La Coccinelle

Parc Animalier et Attractions

LA HUME - Parc de Loisirs 33470 Gujan Mestras  
Tél: 05 56 66 30 41 - Fax: 05 56 66 79 46  
[www.lacoccinelle.fr](http://www.lacoccinelle.fr)

## DISCOTHÈQUE Pacha Plage

Club des Plus de 25 Ans

**Vendredi & Samedi**  
**De 23H00 à L'Aube**

Bassin des Loisirs  
à Côté d'Aqualand / Gujan Mestras

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

## thalazur

Thalassothérapie & Spa

ARCACHON  
Tél: 05 57 72 06 66

## Pacha Plage

**Thé Dansant**

**Dimanche**  
**14H30 à 19H30**

Bassin des Loisirs  
à Côté d'Aqualand / Gujan Mestras

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

## GUJAN MESTRAS

CASINO & CLUB

**Jouer comporte des risques : dépendance, isolement... Appelez le 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé).**

### Casino de Gujan-Mestras

ouvert tous les jours dès 10h  
Tél. : 05 57 73 00 78  
[www.casino-gujanmestras.fr](http://www.casino-gujanmestras.fr)

### Jouez avec nous !

110 Machines à Sous  
haute fréquence de jackpot  
de 1ct à 2 €

Stud, Texas Hold'Em, Omaha Poker  
cash game de 50 € à 400 €  
tournois réguliers à partir de 35 €

Restaurant Bar le Lodge  
ouvert tous les jours  
sauf Dimanche, Lundi et Samedi midi

# HORAIRES DES MARÉES

## Mai 2012

Date	Plaines mers				Basses mers	
	Matin h mn	Coef	Soir h mn	Coef	Matin h mn	Soir h mn
1 M	01 32	45	14 16	49	07 34	20 05
2 M	02 40	55	15 17	62	08 43	21 10
3 J	03 40	70	16 12	77	09 46	22 12
4 V	04 34	85	17 02	91	10 45	23 10
5 S	05 25	97	17 49	102	11 40	--
6 D	06 13	106	18 36	108	00 04	12 29
7 L	07 01	109	19 22	108	00 53	13 15
8 M	07 49	106	20 09	103	01 39	13 59
9 M	08 37	98	20 58	92	02 23	14 41
10 J	09 27	86	21 49	79	03 06	15 24
11 V	10 21	72	22 44	66	03 52	16 11
12 S	11 19	60	23 45	54	04 42	17 05
13 D	--	--	12 25	50	05 41	18 09
14 L	00 53	48	13 40	47	06 49	19 22
15 M	02 07	48	14 49	50	08 00	20 30
16 M	03 11	52	15 43	55	09 02	21 29
17 J	04 02	59	16 26	62	09 55	22 18
18 V	04 43	65	17 03	68	10 40	23 02
19 S	05 20	70	17 37	72	11 20	23 40
20 D	06 56	74	18 12	76	11 55	--
21 L	06 32	77	18 47	77	00 16	12 30
22 M	07 07	77	19 20	77	00 52	13 05
23 M	07 39	76	19 52	75	01 27	13 39
24 J	08 12	74	20 26	72	02 02	14 12
25 V	08 47	69	21 03	67	02 36	14 46
26 S	09 28	64	21 48	61	03 11	15 24
27 D	10 18	58	22 40	55	03 52	16 09
28 L	11 18	53	23 44	52	04 42	17 06
29 M	--	--	12 28	51	05 44	18 14
30 M	00 53	52	13 37	54	06 54	19 26
31 J	02 01	57	14 41	62	08 05	20 35

## Juin 2012

Date	Plaines mers				Basses mers	
	Matin h mn	Coef	Soir h mn	Coef	Matin h mn	Soir h mn
1 V	03 05	67	15 40	73	09 12	21 41
2 S	04 06	78	16 35	84	10 15	22 44
3 D	05 03	89	17 28	94	11 14	23 42
4 L	05 57	97	18 19	100	--	12 08
5 M	06 48	102	19 09	102	00 35	12 58
6 M	07 38	101	19 59	100	01 25	13 44
7 J	08 27	97	20 47	93	02 11	14 27
8 V	09 14	88	21 35	83	02 54	15 09
9 S	10 00	78	22 22	72	03 37	15 52
10 D	10 47	66	23 10	60	04 20	16 38
11 L	11 38	56	--	--	05 08	17 30
12 M	00 04	51	12 38	48	06 01	18 30
13 M	01 07	46	13 49	44	07 03	19 37
14 J	02 16	45	14 54	45	08 05	20 41
15 V	03 17	48	15 46	51	09 09	21 38
16 S	04 07	54	16 31	57	10 01	22 28
17 D	04 51	60	17 11	63	10 47	23 12
18 L	05 32	66	17 50	69	11 28	23 53
19 M	06 11	72	18 27	74	--	12 08
20 M	06 48	76	19 03	77	00 32	12 46
21 J	07 23	78	19 37	79	01 11	13 24
22 V	07 57	79	20 12	79	01 49	14 01
23 S	08 33	78	20 50	76	02 26	14 37
24 D	09 14	75	21 32	73	03 02	15 15
25 L	09 59	70	22 20	68	03 40	15 56
26 M	10 52	65	23 16	62	04 24	16 45
27 M	11 54	60	--	--	05 16	17 43
28 J	00 19	58	13 01	57	06 19	18 52
29 V	01 28	57	14 08	59	07 31	20 05
30 S	02 36	61	15 13	65	08 43	21 17

## Juillet 2012

Date	Plaines mers				Basses mers	
	Matin h mn	Coef	Soir h mn	Coef	Matin h mn	Soir h mn
1 D	03 44	70	16 15	75	09 52	22 24
2 L	04 48	80	17 13	85	10 55	23 27
3 M	05 46	89	18 07	93	11 53	--
4 M	06 37	96	18 58	98	00 23	12 45
5 J	07 26	99	19 45	99	01 14	13 32
6 V	08 11	97	20 30	95	01 59	14 13
7 S	08 52	92	21 11	88	02 39	14 51
8 D	09 31	83	21 49	77	03 16	15 29
9 L	10 07	72	22 26	66	03 53	16 07
10 M	10 46	60	23 11	54	04 31	16 49
11 M	11 34	49	--	--	05 14	17 39
12 J	00 05	44	12 39	41	06 07	18 42
13 V	01 15	38	13 58	37	07 13	19 55
14 S	02 30	38	15 07	40	08 24	21 02
15 D	03 33	44	16 00	48	09 25	21 58
16 L	04 24	52	16 46	57	10 18	22 48
17 M	05 09	61	17 25	66	11 04	23 31
18 M	05 50	70	18 07	74	11 47	--
19 J	06 28	78	18 44	81	00 14	12 29
20 V	07 04	84	19 19	86	00 55	13 09
21 S	07 39	87	19 55	88	01 35	13 47
22 D	08 16	88	20 32	88	02 12	14 24
23 L	08 55	86	21 13	84	02 48	15 01
24 M	09 36	81	21 58	78	03 24	15 40
25 M	10 26	74	22 50	70	04 04	16 24
26 J	11 23	65	23 51	61	04 51	17 17
27 V	--	--	12 29	57	05 49	18 24
28 S	01 01	54	13 41	53	07 02	19 43
29 D	02 17	54	14 55	57	08 23	21 03
30 L	03 35	62	16 05	68	09 38	22 14
31 M	04 42	73	17 06	79	10 45	23 18

## Août 2012

Date	Plaines mers				Basses mers	
	Matin h mn	Coef	Soir h mn	Coef	Matin h mn	Soir h mn
1 M	05 37	85	17 57	90	11 42	--
2 J	06 25	94	18 43	97	00 13	12 33
3 V	07 06	98	19 26	99	01 00	13 16
4 S	07 48	98	20 05	97	01 42	13 55
5 D	08 24	94	20 41	90	02 17	14 28
6 L	08 56	86	21 13	81	02 49	15 00
7 M	09 26	75	21 46	69	03 20	15 33
8 M	10 01	63	22 24	57	03 52	16 08
9 J	10 42	50	23 12	44	04 27	16 47
10 V	11 37	39	--	--	05 08	17 41
11 S	00 15	34	12 57	32	06 08	19 07
12 D	01 42	31	14 26	33	07 37	20 28
13 L	02 58	36	15 29	41	08 51	21 28
14 M	03 55	47	16 19	53	09 48	22 19
15 M	04 42	59	17 02	66	10 37	23 06
16 J	05 24	72	17 42	77	11 24	23 52
17 V	06 04	83	18 21	87	--	12 08
18 S	06 41	91	18 57	95	00 35	12 50
19 D	07 18	97	19 34	98	01 16	13 30
20 L	07 55	99	20 12	98	01 54	14 08
21 M	08 34	97	20 52	94	02 30	14 44
22 M	09 16	90	21 36	85	03 06	15 23
23 J	10 02	79	22 27	73	03 45	16 05
24 V	10 58	66	23 30	60	04 30	16 56
25 S	--	--	12 05	54	05 26	18 03
26 D	00 45	50	13 24	48	06 42	19 31
27 L	02 11	49	14 50	53	08 11	20 57
28 M	03 36	58	16 03	65	09 29	22 07
29 M	04 37	71	16 58	78	10 33	23 05
30 J	05 20	83	17 44	88	11 27	23 55
31 V	06 08	92	18 25	95	--	12 14









## Septembre 2012

Date	Plaines mers				Basses mers	
	Matin h mn	Coef	Soir h mn	Coef	Matin h mn	Soir h mn
1 S	06 45	97	19 02	98	00 39	12 55
2 D	07 20	97	19 36	96	01 17	13 30
3 L	07 52	93	20 08	90	01 49	14 00
4 M	08 22	86	20 38	81	02 17	14 29
5 M	08 51	76	21 09	71	02 46	14 59
6 J	09 23	65	21 44	58	03 14	15 28
7 V	10 00	52	22 26	46	03 42	16 00
8 S	10 47	40	23 23	34	04 14	16 40
9 D	11 55	30	--	--	05 00	17 51
10 L	00 47	28	13 33	29	06 26	19 46
11 M	02 16	32	14 49	37	08 08	20 51
12 M	03 19	44	15 44	51	09 10	21 44
13 J	04 10	59	16 31	66	10 03	22 35
14 V	04 54	73	17 14	80	10 54	23 23
15 S	05 36	87	17 54	92	11 42	--
16 D	06 15	97	18 33	101	00 09	12 27
17 L	06 54	104	19 12	106	00 53	13 10
18 M	07 33	105	19 51	105	01 33	13 50
19 M	08 13	103	20 33	99	02 11	14 28
20 J	08 56	94	21 19	88	02 49	15 08
21 V	09 44	81	22 12	73	03 29	15 51
22 S	10 41	65	23 18	58	04 14	16 43
23 D	11 51	51	--	--	05 10	17 50
24 L	00 37	47	13 14	46	06 27	19 21
25 M	02 08	48	14 43	52	07 58	20 44
26 M	03 26	57	15 51	64	09 12	21 49
27 J	04 23	69	16 43	75	10 13	22 43
28 V	05 07	80	17 25	85	11 04	23 30
29 S	05 46	88	18 02	91	11 49	--
30 D	06 19	92	18 35	93	00 11	12 27

## Octobre 2012

Date	Plaines mers				Basses mers	
	Matin h mn	Coef	Soir h mn	Coef	Matin h mn	Soir h mn
1 L	06 51	92	19 07	91	00 46	13 00
2 M	07 22	89	19 38	87	01 16	13 30
3 M	07 52	84	20 08	80	01 44	13 59
4 J	08 21	76	20 39	71	02 13	14 29
5 V	08 52	66	21 12	60	02 41	14 57
6 S	09 27	55	21 51	49	03 08	15 27
7 D	10 10	44	22 42	38	03 38	16 04
8 L	11 07	34	23 56	31	04 21	17 00
9 M	--	--	12 33	30	05 28	18 38
10 M	01 26	32	13 58	36	07 10	20 01
11 J	02 37	42	15 02	49	08 23	21 01
12 V	03 52	57	15 55	65	09 22	21 57
13 S	04 21	73	16 42	80	10 18	22 50
14 D	05 05	87	17 27	94	11 11	23 40
15 L	05 49	99	18 09			

# LES CRUSTACÉS

	<b>HUITRE</b>	Mollusque le plus recherché. La durée de l'élevage jusqu'à la commercialisation peut s'étaler d'1 à 4 années. Le flux et reflux du Bassin d'Arcachon favorise l'élevage. Se déguste fraîche sur un lit de glace pour apprécier pleinement sa saveur. Il est préférable de la croquer plutôt que la gober.
	<b>BIGORNEAU</b>	Coquillage le plus consommé Petit escargot de mer de couleur gris-vert ou noire qui se finit en pointe
	<b>MOULE</b>	Une forme allant du triangulaire au flabelliforme. De couleur noire, elle se trouve en banc (grappe) accrochée à des rochers ou piquets. Se mange crue en l'ouvrant sur le côté, ou cuite.
	<b>PALOURDE</b>	Mollusque que l'on ramasse à marée basse en repérant les trous qu'il fait en s'enfonçant dans le sable. On le ramasse en grattant le sable. Se mange cru ou cuit.
	<b>COQUE</b>	Se ramasse en grattant avec un râteau dans le sable. Se mange, après l'avoir fait dégorgé, cru ou cuit, nature ou cuisiné
	<b>CLAMS</b>	Très gros, avec une coquille très dure, il se cuisine comme les coques.
	<b>COUTEAU</b>	De forme allongée. Se ramasse à marée basse en repérant les trous qu'il fait en s'enfonçant dans le sable. Pour le faire remonter, il faut déposer du gros sel sur les trous et le saisir très rapidement.
	<b>LAVAGNON</b>	(pignon, telline, tenille, donace, haricot de mer ou olive) vit sur les fonds de sable fin dans l'océan. De goût très iodé, se mange cru ou cuit sauté à la poêle avec du beurre de l'ail et du persil.

## NOS PARTENAIRES HABITATION

# OUVERTURE BIGANOS

## VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE NOUVEAU MAGASIN !

Plus de 10 000 m<sup>2</sup> pour réaliser  
toutes vos envies !

VOUS ALLEZ VOIR  
GRAND POUR VOTRE  
MAISON



**LEROY MERLIN BIGANOS**  
Lieu-dit "Le moulin de la Cassadotte"  
33 380 Biganos  
Tél. : 05 57 17 08 80  
Fax : 05 57 17 07 42  
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 20h.  
Et de 7h à 20h pour la cour matériaux.



Groupe Fousse Constructions

## Alpha CONSTRUCTIONS

Constructeur de Maisons en Aquitaine



Toutes nos offres sur :  
[www.alpha-constructions.net](http://www.alpha-constructions.net)

CHEZ  
NOUS



pas de plateau  
téléphonique

Auto  
Habitation  
Santé  
Épargne



www.mutpoitiers.fr

Patrick GUITTON

169 Bld de la Plage  
**ARCACHON**  
Tél : 05 56 83 53 75  
agence.patrick.guitton@mutpoitiers.fr  
N° ORIAS : 07001804 (www.orias.fr)

## Construction sur mesure traditionnelle et ossature bois



Neuf et rénovation



Maitrise d'œuvre  
Loi Scellier  
Label BBC Promotelec  
Énergies renouvelables

Contact:  
Sarl CLAMS  
06 62 49 78 53

Installations photovoltaïques

# Les huîtres



## ARCACHON CAP FERRET

MAISON DE

L'HUÎTRE  
DU BASSIN D'ARCACHON



*Une découverte originale de la culture de l'huître  
et du métier d'ostréiculteur.  
Sur le Port de Larros, à Gujan-Mestras !*



- Vidéo
- Salles thématiques
- Aquariums, borne quizz, maquettes..
- Musée climatisé
- Visites libres ou guidées

Egalement sur place, visite guidée ou audio-guidée du Port de Larros

Gujan-Mestras  
*Bassin par nature*

Musée Ostréicole



Ouvert toute l'année  
Groupes sur réservation

Adultes : 4,50 €  
Enfants : 2,50 €

Tarif groupe à partir de 10 pers.

Port de Larros - Gujan-Mestras  
Tel : 05.56.66.23.71

Maison.huitre@wanadoo.fr - www.gujanmestras.com

# LA DÉPÊCHE

du **Bassin** Hebdomadaire  
d'informations locales



# Du 2 janvier au 31 mai

Votre SWIFT à partir de <sup>(1)</sup>  
**9990€**  
Sous condition de reprise



Dps Conscil - Site: 390295 244 000 11

Conception: Charly Informatique - 05 56 66 09 95

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



Way of Life!\*

(1) Prix conseillé de la Swift 1.2 VVT GL 3 portes, après déduction d'une remise exceptionnelle de 700 € et d'une offre capital reprise de 1000 € offertes par votre concessionnaire Suzuki sur le tarif du 01/12/2011 pour toute commande d'une Swift neuve avant le 31/03/2012. Votre concessionnaire Suzuki additionne l'offre capital reprise à la valeur de reprise de votre véhicule, **sans condition d'ancienneté**, selon les conditions générales de L'argus disponibles en concession. **Modèle présenté: Swift 1.2 VVT GLX 5 portes: 14 090 € + peinture métallisée: 360 €.** Prix TTC conseillés clés en main. Tarifs au 01/12/2012. Consommation mixte CEE gamme Swift (l/100 km): de 4,2 à 5,6. Émissions de CO<sub>2</sub> (g/km): de 109 à 129. Offre promotionnelle valable du 02/01/2011 au 31/03/2012 réservée aux particuliers dans le réseau Suzuki participant, dans la limite du stock disponible en concession. \*Way of Life ! : Un style de vie

**SUZUKI BORDEAUX**  
rue Jacques Prévert - Sortie rocade N°10  
33700 Mérignac

**Tél: 05 57 92 03 03**

**CARROSSERIE HERRAN**  
261, bd de l'Industrie  
33260 La Teste de Buch

**Tél: 05 56 54 11 97**