



260zenbakia / N° 260
2025ko abendua/ décembre 2025

EDITO



Quand on écoute les bulletins météo, on se rend compte qu'on parle actuellement de « température ressentie ».

Ce n'est pas seulement une question de température mais de force de vent, d'humidité de l'air...comme quoi le ressenti est une notion relative.

Il en est de même pour l'âge. L'Age ressenti dépend de la forme physique mais aussi d'un certain « éclairage » qui améliore ou aggrave le statut biologique (lumière, moral, maquillage, bronzage...). C'est en grande partie une question d'état d'esprit. Car on sait que la présence par exemple d'enfants, de jeunes peut nous donner le sentiment de rajeunir, de « ne pas rester attaché au piquet de l'instant » pour reprendre l'expression de Nietzsche, et de sauter d'un âge ressenti à un autre en fonction du contexte.

Mais à côté de cet âge ressenti, il y a l'âge réel conscientisé et naturellement assumé.

Les études (Journal of happiness studies 2022) montrent que cultiver une vision favorable du vieillissement nous aide à mieux vieillir.

Mais à une période où chercher à rajeunir notre Amicale n'est pas une sinécure, ne devrions-nous pas développer cette vision positive : celle du coup de jeune plutôt que du coup de vieux ?

Mais alors quel est notre âge ressenti ?

Bonne lecture de toutes ces bonnes nouvelles qui nous aident à voyager et qui forment la jeunesse.

En vous souhaitant de passer d'agréables fêtes de fin d'année.

Egun berri alai eta urte berri on.

Marcel Sein

Vacances de Noël

A Noël, le secrétariat de LEM sera fermé du 22 décembre au 4 janvier.

Joyeux Noël et Bonne Année à tous !

Cotisation 2026

Le montant de la cotisation est toujours de 50 €. Vous pouvez, dès à présent, la régler si vous le souhaitez.

Vous pouvez payer votre cotisation en ligne sur :

<https://www.helloasso.com/associations/amicale-des-basques-de-pau/adhesions/adhesion-lem-2026>

Bien entendu, vous pouvez la payer par chèque, espèces ou Carte Bleue.

Agenda

16 janvier : Tournoi de MUS 2026

24 janvier : Galette des rois, 15h30 à l'Euskal Etxea

2 février : Début du Tournoi de Pelote

8 février : Concert Hegaldia en l'église de Livron, 15h30

28 février : Animation par Hegaldia d'un repas à Idron

19 mars : Korrika au départ de Tardets

21 mars : Concert Hegaldia à Sémeac, 20h30

Je tiens à souligner ce clin d'œil des plus sympathiques à l'attention de l'amicale au travers de Claude.

Le trac ainsi évacué, nous avons livré une interprétation complice de ces 2 chants, très chaleureusement applaudis.

Le bouquet final fut réservé à un quatuor familial, formé pour l'occasion avec 3 de ses enfants, laissant son 4ème et cadet de la fratrie, conclure en solo, avec piano, par un morceau sorti des tripes qui a définitivement emporté le public.

C'était un samedi soir sur la Terre.

Patrick L



Euskararen Eguna : 1^{er} décembre : La journée de la langue basque

A l'instar des années précédentes, les élèves et enseignants de



l'activité Cours de Basque (Gau Eskola) de l'Amicale ont célébré l'édition 2025 de la journée de la langue basque en organisant une soirée commune aux trois groupes à

laquelle étaient invités le Président et les membres du Bureau. Le nom officiel de cet évènement est Euskararen Nazioarteko Eguna, la journée internationale de langue basque. Elle est fêtée tous les ans le 3 décembre, date de la mort du missionnaire jésuite basco-navarrais François Xavier.

Quoi de mieux pour célébrer l'Euskara que de rendre hommage au bertsulari Xalbador en débutant la soirée par le chant « Xalbadorren Heriotzean » composé par Xabier Lete.

Ce premier chant fut ensuite suivi de « Agur Xiberua ». Tous deux avaient été étudiés en classe et furent magnifiquement interprétés. A noter que Gau Eskola compte parmi ses élèves des choristes de Kantuz Bizi et Hegaldia.

Une ancienne élève nous partagea la lecture d'un texte qu'elle avait découvert, saluant la langue, qu'elle apprécie particulièrement et dont elle souhaitait nous faire la surprise. Quatre autres élèves nous firent la lecture, par binômes, de dialogues autour des salutations pour l'un et des adieux pour l'autre.

L'un des élèves qui avait fait la première lecture fit la présentation de l'ouvrage duquel ces deux lectures étaient extraites. Je n'en dis pas plus, nous aurons le plaisir de le lire sur ce sujet dans le prochain numéro d'Ixtorio. Et dans celui-ci, nous découvrirons aussi un article écrit par un autre élève qui présenta Terra Aventura, pour des promenades originales et instructives. Je n'en dis pas plus...

Nous nous sommes ensuite retrouvés autour du buffet appétissant et délicieux préparé par les élèves.

Un peu plus tard, plusieurs tables furent rapidement installées et équipées de cartes et ttantos, et les plus aguerris firent découvrir les subtilités du Mus à ceux qui le souhaitaient.

Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette soirée : les professeurs, les élèves, le Président et le Bureau de l'Amicale, les membres de l'Amicale qui nous ont aidés... Je crois n'avoir oublié personne. La vente des bonnets a rapporté 75€, intégralement reversé au Téléthon.

Avant de mettre un point final à cet article, je rappelle à tous que nous avons rendez-vous le 26 avril prochain pour la journée des Amicalistes.

Sans oublier la galette des rois le 24 janvier et la Korrika le 19 mars au départ de Tardets.

TELETHON 2025 : JOURNÉE CONVIVIALE ET SOLIDAIRE

Notre Amicale s'est mobilisée pour le Téléthon 2025, le samedi 6 décembre, avec le programme suivant : Randonnée, le matin, d'environ deux heures autour des cinq communes : Bizanos, Aressy, Mazères, Gelos et Pau. Plus de vingt personnes ont participé à cette marche. Repas Téléthon à Euskal Etxea à partir de 12h30.



Le repas, qui a réuni une cinquantaine de convives, a été animé par les chanteurs de Hegaldia et de Kantuz Bizi.

Cette journée de solidarité s'est déroulée dans une ambiance joyeuse et conviviale. Le bénéfice sera entièrement reversé à l'AFM.



TOURNOI DE MUS : 16 janvier 2026



Nous comptons sur vous tous pour participer au prochain Tournoi pour le Championnat de France de Mus de 2026 qui se déroulera le vendredi 16 janvier à 20 h jusqu'à fin Mars 2026. N'hésitez pas à vous inscrire, nous vous attendons nombreux.

<https://www.helloasso.com/associations/amicale-des-basques-de-pau/adhesions/tournoi-de-mus-2026>

PEINES

MARRO-OURET Marie : Nous avons appris le décès survenu récemment de Marie Marro-Ouret à l'âge de 83 ans. Veuve, elle vivait à Osses, elle était la sœur de Catherine Bidart et Gratianne Mailharro toutes les deux fidèles amicalistes. Nos pensées pour la défunte et sa famille touchée par ce deuil.

Angeline est née à Alos, c'est à dire à deux pas de Tardets, il y a quelques temps déjà. Angeline se moque bien de ce que l'on ne demande pas leur âge aux dames, elle affiche ses 77 printemps fièrement.

Angeline porte un nom de jeune fille que tout le monde connaît dans ce joli coin de soule. C'est celui d'une dynastie. Mazquiaran, c'est aussi un nom attaché plus que solidement au club de handball, les « vert et blanc » du Zibéro.

Angeline d'Alos aime la pelote plus que tout autre chose. Elle l'aime tant que cet été, pour être sûre de ne manquer aucun des neuf événements de la « cesta Pau cup », elle s'est abonnée ! Alors comme elle n'a rien manqué de la « Pau cup » Angeline, elle a pris sa plume et elle a couché, tout au long de trois feuillets, ses impressions, ses émotions, ses coups de cœur. Et c'est si mignon, si plein de tendresse qu'on ne résiste pas au plaisir « de vous faire partager la « cesta punta Pau cup d'Angeline », Angeline d'Alos ».

Gérard Bouscarel

« POURQUOI J'AIME LA PELOTE »

A 77 ans, je ressens toujours autant d'émotions fortes, de joie profonde, d'intensité, de défaillances, et d'exultations quand j'assiste à ce merveilleux spectacle qu'est la cesta punta.

En fait, depuis mon enfance les parties de pelote ont rythmé les fêtes de notre village. Il s'agissait de ne pas en perdre une miette dans ce fronton plein à craquer. Partout, il y avait du monde partout, sur ses gradins, sous les frondaisons, dans les galeries du château, partout.

C'est là sur le fronton de Tardets que j'ai connu les colères de Charles Loustaudine, la puissance des joueurs espagnols habillés d'un pantalon blanc et d'une chemise rouge, la complexité des parties de rebot et tout le reste.

Quand j'ai rencontré mon mari, son petit frère Jean Marc Olharan commençait tout juste à s'exprimer sur les frontons avec Gérard Pierrou et tous les autres. J'ai souvent fréquenté le Stadium pour les voir jouer mais Jean Marc voulait autre chose depuis longtemps, il avait pris le virus et rejoignait St Jean de Luz pour s'entraîner le plus souvent possible.

Avec lui nous avons connu cette finale contre le Mexique perdue d'un point en 1994 et célébrée tard dans la nuit par une fête devenue légendaire dans notre famille.

Moi j'avais eu la chance de faire des camps d'ados à St Jean de Luz et d'amener les jeunes au jaï alai pour voir de la cesta punta. C'est là que j'ai eu le bonheur de voir le phénomène Churruga, il me faisait penser à un chat placé juste là où il le fallait en deux bonds seulement. On aurait dit qu'il ne se fatiguait pas et moi j'aimais cette sensation de légèreté venant d'un homme aussi athlétique.

Ce que j'ai vu chez ce joueur je l'ai revu maintes et maintes fois. Je suis toujours aussi fascinée par la beauté de ce sport et les émotions qu'il me procure.

Le petit bonhomme qui suivait son joueur de père partout est devenu Jean Do et par moments il nous fait presque défaillir puis exulter, puis défaillir encore et finalement vibrer intensément. J'aime tous ces joueurs. Ils ont en eux cette noblesse naturelle qui se mesure dans tous leurs gestes de respect, de réconfort, de gratitude, de solidarité. J'aime leur gestuelle tellement esthétique.

L'élégance de David Minvielle bras gauche tendu avec les doigts ouverts comme des rémiges pour accompagner la puissance du bras droit. J'aime l'amplitude de Jérôme Portet ou d'Imanol Lopez, j'aime le geste de faucheur d'Unaï Lékérika et sa puissance, j'aime l'œil noir d'Aritz Erkiaga qui va piéger Jean et

la maestria de Jean qui va le lui rendre dans l'instant qui suit avec un geste d'évidence.

J'aime la façon de Manci de cueillir la balle au bout de son gant au dernier moment, d'accourir du fond de la cancha pour sauver son avant comme s'il devait sauver le monde. J'aime le geste aérien de Gorka Sorozabal, les pelotes millimétrées de son frère Johan.

L'engagement est total, le défi toujours présent, il s'agit d'abord de bien jouer et de tout donner sur la cancha.

En fait c'est l'esprit de la cesta et de ses joueurs que j'aime tant. Quand je vibre, avec ma famille à côté, j'oublie tout le reste et je ne pense à rien d'autre qu'à la beauté du moment.

Ça fait un bien énorme de constater que la vie peut encore nous offrir des parenthèses d'une telle harmonie. Ce monde-là me va très bien.

Alors merci à eux, joueurs et organisateurs. J'aimerais vibrer encore quelques années aussi intensément et qui sait ?

Angeline O

Un Français remporte le 100 km du Marathon des Sables Jordanie en... espadrilles

Pour sa 5e édition, qui s'est achevée samedi, le Marathon des Sables Jordanie a couronné un coureur quelque peu atypique : Nicolas Duplèa a remporté l'épreuve du 100 km (en 3 étapes) en... espadrilles. Dans le désert du Wadi Rum, le Français de 39 ans a bouclé ce périple bouillant en 10h21'34".

Chef de projet et formateur au sein d'une entreprise informatique basée à Orthez, Duplèa est un coureur aguerri avec une expérience de 20 ans de course à pied, plusieurs trails extrêmes et trois participations au Marathon des Sables avant celui en Jordanie (Fuerteventura, Pérou, et l'édition « Legendary » de 2021).

« Courir en espadrilles attire toujours l'attention, cela crée du lien avec les autres coureurs »

Nicolas Duplèa

« Je cours en espadrilles pour promouvoir mon territoire, le Pays basque, et plus particulièrement la Soule, ma province d'origine, a confié Nicolas Duplèa, grand amoureux de sa région. C'est une manière de montrer que nos produits sont de qualité, solides et authentiques. »

Lors des courses, son équipement ne passe généralement pas inaperçu. Pour ce Marathon des Sables, ses espadrilles ont été adaptées de guêtres. « Sur le sable, la différence avec des chaussures classiques est minime, précise-t-il. En revanche, sur terrain dur, c'est plus exigeant : la foulée doit être plus minimalist, ce qui sollicite davantage les mollets et les tendons d'Achille. Courir en espadrilles attire toujours l'attention, cela crée du lien avec les autres coureurs. Même mes traces dans le sable étaient différentes des autres, mes camarades pouvaient me suivre à la trace ! »



Tèrra Aventura a débarqué en euskara !!

Vous parlez de Tèrra aventura revient en quelque sorte à vous faire voyager dans les endroits les plus insolites de la Nouvelle-Aquitaine, cette région aux douze départements. A l'origine, Tèrra Aventura naquit à Limoges en 2010 pour la Région Limousin, puis s'étendit en Nouvelle-Aquitaine dès le 1er janvier 2016, date effective de la fusion des régions Aquitaine, Charente, Poitou et Limousin.

Mais Tèrra Aventura késaco ?

Le Comité Régional du Tourisme (CTR) de Nouvelle-Aquitaine pilote ce jeu depuis 2016. On peut le définir comme une chasse au trésor ou jeu de pistes moderne, sous forme d'une balade à pied ou à vélo de quelques kilomètres, en compagnie des Poi'z ces 35 personnages, qui vous feront découvrir des lieux insolites mêlés d'anecdotes. La transposition moderne de ce jeu de pistes se nomme « geocaching », ce qui fait appel aux déplacements physiques sur les parcours par des coordonnées GPS par le biais d'une application à télécharger sur son smartphone ou iphone. Lors de la balade, il vous faudra répondre à des questions aux différents arrêts GPS, pour permettre de compléter les coordonnées de la cache codées, où une gourde malicieusement camouflée, et renfermant le badge du Poi'z du parcours. Quelques 650 parcours sont à découvrir en Nouvelle-Aquitaine... Dès le 11 Octobre 2024, Tèrra Aventura revêtait les couleurs d'Ikurriña pour proposer aux terr'aventuriers 17 parcours traduits en euskara (à choisir dans la liste des langues) dans le territoire basque, enrichis du parcours de Saint Palais depuis Juin 2025 :

- ANGLET : "Touche pas à mon Pignada !" & "Cap sur la Chambre d'Amour" ;
- BAYONNE : "Bayonne a trouvé la fève !" & "Chacun cherche son style" ;
- BIDART : "Des sources, des baleines et des marins" & "Les durs de l'Atlantique" ;
- BIDACHE : "Tétu comme un Bidachot" ;
- LA BASTIDE-CLAIRENCE : "Cette bastide, il lui manque une case !" ;
- CAMBO-LES-BAINS : "Aux cimes de la Bergerie" ;
- HENDAYE : "Où es-tu, Ramuntcho ?" ;
- IRATY : "Artzaina eta ardiak" ;
- IROULEGUY : "Iroulégu : petit mais costaud !" ;
- IRISSARRY : "Les lamina cherchent la « Baigarre » !" ;
- LARRAU (les chalets d'Iraty) : "Basajaun et les hêtres fantastiques" ;
- MAULÉON-LICHARRE : "Laisse pas tomber l'espadrille !" ;
- SAINT-PALAIS : « De force et de Navarre » sorti en juin 2025 ;
- SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT : "Un pied dans la Zitatelle..." ;
- TARDETS-SORHOLUS : "Héraus de nos montagnes".

Le territoire basque, où Tèrra Aventura joue les ambassadeurs, vous enchantera en marchant au bord des falaises de Bidart, en passant par les sommets d'Iraty ou entre les rangées de vigne d'Iroulégu, jusqu'aux bastides du territoire.

Après un certain nombre de parcours réalisés, vous pourrez accéder à un niveau supérieur du jeu sur des parcours dits « légendaires »....tout un programme !
Parole de terr'aventurier si inconditionnel et passionné que je suis, je ne peux que vous inciter à enfiler vos chaussures de marche pour partir à la découverte de ces merveilleux paysages, histoires et légendes locales. Sans oublier la rencontre sur le terrain avec les autres joueurs de Tèrra.....

Christophe.B

RECETTE

Verrines d'avocat, truite basque, aïoli et piment d'Espelette



Une recette festive de Clara Petricorena pour deux personnes à déguster en entrée dans deux verrines de tailles moyennes.

Ingrédients :

- 1 blanc d'œuf
- 1 avocat
- 1 filet de truite des Pyrénées à l'huile d'olive et au citron Maison Petricorena
- 5 cuillères à soupe d'aïoli Sakari au piment d'Espelette
- Tomates séchées Sakari, (1 pétalement par verrine)
- 4 petits rectangles de pâte feuilletée
- 1 cuillère à café de sésame
- du piment d'Espelette

Préparation :

Étape 1

Sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson, disposer les rectangles de pâtes feuilletées et les assaisonner avec une pincée de sésame et une pointe de piment d'Espelette.

Étape 2

Recouvrir de papier cuisson, puis d'une deuxième plaque et enfourner à 180 degrés jusqu'à obtenir un feuilleté bien croustillant.

Étape 3

Égoutter le filet de truite

Étape 4

Monter le blanc d'œuf en neige. Ajouter délicatement l'aïoli.

Étape 5

Détailler l'avocat en petits morceaux.

Étape 6

Pour le montage des verrines, mettre une cuillère d'aïoli mousseux, quelques morceaux d'avocat, de la truite émiettée et de nouveau un peu d'aïoli mousseux.

Étape 7

Pour le décor ajouter une tomate confite et un rectangle feuilleté.

Étape 8

Réserver au frais jusqu'au moment de servir, (pas plus de 2 heures)

PROVERBES BASQUES

1. Adixkideak aiseago konta ditazke ardiak baino :

« On fait plus facilement le compte de ses amis que ses brebis »

2. Etzakala trufa zaharra, gazte izan beita hi bezala :

« Ne te moque pas du vieux, il a été jeune comme toi »

PETITES PHRASES

1. Quand tu t'adresses à une femme, il faut un sujet, un verbe et... un compliment.
2. Ce ne sont pas les enfants sur les banquettes arrière qui font les accidents mais bien les accidents sur la banquette arrière qui font des enfants.
3. Le rêve américain : « Yes we can »
Le rêve français : « Yes week-end »



HUMOUR



Pendant les fêtes...
pensez à faire
un peu d'exercice !



Directeur de la publication : Marcel Sein - Crédit photos : Amicale des Basques de Pau - Commission Presse : Michel Lagan imprimé par nos soins

Abonnement : 6 euros par an pour 4 numéros –

Prix du numéro : 1,50 euro - N°ISSN : 1765-5404

Versement du montant abonnement : Secrétariat de l'Amicale des Basques de Pau

94 avenue de Buros 64000 Pau - Tél. : 0559020943