

L'ÉTÉ DU BIEN-ÊTRE

Du yoga pour buller sous les pins et retrouver un corps sain

LÈGE-CAP-FERRÉ Premier rendez-vous du mois d'août sur la plage des Américains, sous les pins. Free yoga. Comme free-jazz. On sait quand ça commence, mais pas vraiment comment ça va finir. Ce soir-là, l'association Vivvsurf yoga a donné rendez-vous aux audacieux, aux adeptes d'un corps sain dans un esprit sain, via les réseaux sociaux. L'invitation visait à peu près ceci : « Venez commencer votre voyage de yoga avec moi ou juste me rejoindre pour une pratique sous les pins. Les tapis sont disponibles en nombre limité alors apportez le vôtre ou prenez une serviette ! Tous les niveaux sont les bienvenus et, cette fois, vous payez avec un sourire ou un câlin, vous choisissez ». Un truc gratuit, déjà, au Ferré, c'est une aubaine.



Séance de yoga sur la plage des Américains. PHOTO C.

Une petite vingtaine de personnes ont fait la bonne affaire et yoga, la serviette de plage s'est mise en tapage de gym. On est parti tranquille, sans s'agiter, en ricanant un peu sous cape, certaines postures faisant inmanquablement penser à des trucs canins. Le lève la papatte, couche-couche panier. Mais comme on n'est pas là pour rigoler, sinon pour faire du bien à son corps, restons sérieux deux secondes. Certaines lâchent l'affaire au bout de dix minutes, comprennent pas l'argot. D'autres s'accrochent parce qu'elles ont effectué un mouvement complexe, tête en bas, pied en l'air... en apnée. Donc à moment donné le corps s'épuise. Heureusement, entre deux, on peut s'affaïsser joyeusement et souffler. Le yoga à la plage est une affaire qui marche, sous les pins, dans les belles maisons en bois entre copines de bonnes familles aussi. Perso, à la fin, on a payé avec un câlin. Prochaine étape : la méditation pleine conscience.

Isabella Castéra

PRATIQUE
VIVVSURF YOGI

On peut les joindre sur leur page Facebook

USHA YOGA

Ils ont pigé sur la plage et proposent de hatha yoga. Autre, professeur de yoga diplômé par l'Enpy, se déplace à domicile pour des séances de hatha yoga individuelles ou collectives, des séances de groupe en plein air. Un numéro : 06 89 33 21 16.

CAPYOGAFERRÉ

Yin yoga, Ashtanga yoga, méditation.

Et d'autres encore...

Il habille les rues de la région avec ses pavés d'ar

CÉZAC 22 000 pavés en terre d'argile, appelés aussi « cales bordelaises » sont fabriqués chaque semaine, en Haute Gironde. Et les commandes ne faiblissent pas...

JORINA POIROT
blays@sudouest.fr

Il y en a un peu partout dans la région, si bien que l'on n'y fait même plus attention. Pourtant, nous empruntons chaque jour de nombreuses ruelles et trottoirs entièrement recouverts de ses petits pavés en terre cuite appelés plus communément par ici : « la cale bordelaise ».

Pour rencontrer son fabricant, il faut s'éloigner un peu de la métropole, et se rendre en Haute Gironde, sur la petite commune de Cézac où est installée, depuis 1954, la tuilerie Jocat. Entreprise familiale spécialisée dans la terre cuite, qui a vu succéder trois générations, et dont Xavier Jocat, le petit-fils, est aujourd'hui à la tête.

C'est pour diversifier l'activité de l'usine que cet ancien ouvrier de travaux publics s'est lancé, il y a trois ans maintenant, dans la fabrication de pavés en rachetant les grès de Gascogne, entreprise renommée autrefois. Installée au Barp dans le Parc régional des Landes de Gascogne.

« Nous connaissons très bien l'ancien propriétaire Jacques Dubourg, avec qui nous travaillons déjà. Suite à son départ à la retraite, nous avons repris l'activité. »

Secrets de fabrication

Xavier Jocat est donc aujourd'hui le seul de la région à faire ces pavés en terre cuite, véritable élément du patrimoine local, dont il nous livre les secrets de fabrication.

« Ils sont faits à base d'une argile de grès, extraite d'un gisement si-

tué au Barp, dans la forêt des Landes d'ailleurs toujours exploitée par M. Dubourg. Cette argile est entreposée pour séchage, broyage et livrée sur notre site de production à Cézac. »

Vient ensuite la première étape de fabrication : le malaxage. L'argile est versée dans ce que l'on appelle le distributeur et mélangée à de la chamotte (argile cuite broyée) et de l'eau, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, plastique. L'extrudeuse vient ensuite mettre en forme et découper les pavés crus qui seront mis à sécher durant quatre cinq jours à 60 degrés.

« Il faut qu'ils soient bien secs, qu'il reste moins de 3 % d'humidité », explique Xavier Jocat pour qui la canicule de ces derniers jours est d'ailleurs une aubaine : « Ça sèche beaucoup plus vite et on fait des économies d'énergie », remarque-t-il avec le sourire.

Vient enfin la dernière étape, celle de la cuisson. Empilés sur des wagonnets, les pavés sont enfournés dans un énorme four à plus de 1150 degrés pendant trente heures. Ce qui les fait durcir, les rend solides, et leur donne cette jolie couleur claire.

« C'est simple de faire des pavés, mais il faut toujours avoir un œil sur le four », explique Xavier en refermant l'immense porte de l'appareil, haute technologie et réglée

même depuis un téléphone portable. Une fois cuits, les pavés seront refroidis pendant à encore trente heures puis déchargés manuellement et contrôlés lors de la mise en palette, avant d'être livrés.

22 000 pavés par semaine
Chaque semaine, environ deux fours, soit 22 000 pavés, sont produits dans cette petite usine de Cézac, labellisée Entreprise du patrimoine vivant, qui emploie deux autres personnes. Et la demande ne faiblit pas, bien au contraire :

« Nous avons actuellement beaucoup de chantiers en cours à Bordeaux : sur la place Nansouty, dans le quartier des Chartrons, sur le cours de l'Yser et à Arcachon. Aujourd'hui, on livre principalement en Gironde, mais aussi dans les Landes, dans le Nord de la France ou encore à Marseille. »

Outre des pavés, Xavier Jocat fabrique donc aussi des tuiles, environ un million par an, ainsi que des carreaux céramiques ou carreaux en terre cuite, utilisés plutôt pour les intérieurs.

« Nous avons actuellement beaucoup de chantiers en cours à Bordeaux »

Récemment, l'entreprise a notamment été choisie pour façonner l'extérieur d'une école à Brienne et doit pour cela fabriquer 80 000 pièces triangulaires en terre d'argile.

Autant dire donc qu'avec son usine, qui semble encore avoir de beaux jours devant elle, Xavier Jocat tient le haut du pavé !

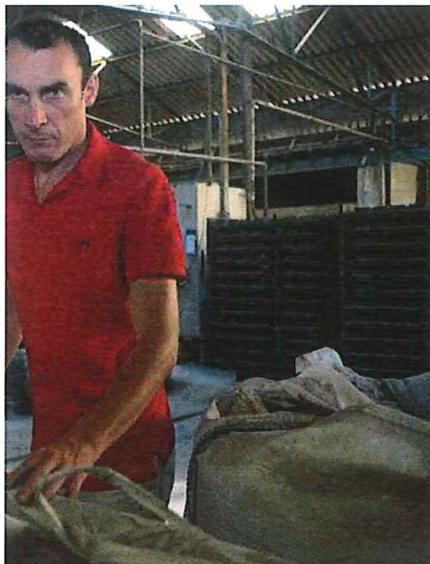
POURQUOI LA CALE BORDELAISE ?

Ces pavés en terre d'argile sont plus connus sous le nom de « cales bordelaises », un nom propre à leur histoire. En effet, les premiers pavés de terre cuite seraient arrivés à Bordeaux par des bateaux venus de Boulogne-sur-Mer, au XIX^e siècle, qui les utilisaient comme lest dans les cales. Pour pouvoir charger de la marchandise dans le port de la Lune, les navires abandonnaient sur place les pavés sortis des briqueteries du Pas-de-Calais. Et la ville les réutilisait pour couvrir les trottoirs. Les productions locales ont ensuite pris le relais tout au long du XIX^e siècle. On a compté dans le Sud-Ouest plus de 200 briqueteries, installées près des gisements d'argile. Aujourd'hui, seul Xavier Jocat fabrique ces petits pavés de grès en Gironde.



Les pavés sont fabriqués à base d'une argile PHOTO FREDERIC DUPUY

la région gile



de grès, extraite d'un gisement situé dans la forêt des Landes. PHOTO FREDERIC DUPUY

UN LIEU SECRET POUR BOIRE UN VERRE

Guinguettes, plages, terrasses : chaque semaine, un endroit où siroter, déguster...

Aux confins de la forêt et du lac



Le calme et la douceur des lumières et de l'atmosphère de la plage de Laouga. PHOTO P. B.

Secret, le mot est fort. Trop fort. Peu connu serait plus juste. La plage de Laouga, située au nord du lac de Cazaux, est un territoire. La route ne va pas plus loin, elle s'arrête ici sans doute parce qu'il faut ensuite laisser la forêt tranquille.

La magie de cet endroit tient à cette situation excentrée, aux confins du lac, cernée par la nature. Vous pouvez chercher le béton, à part la dalle d'atterrissage de l'hélicoptère, il n'y en a pas. Sur le bassin d'Arcachon, ça devient si rare.

Laouga est donc une petite plage presque perdue à l'extrémité ouest de Cazaux, sur la commune de La Teste-de-Buch. Elle vit sa vie à l'abri des tourments de l'océan. Les rafales de l'Atlantique, les grands souffles dominants, venus de l'ouest, passent au-dessus des grands pins de Laouga.

Quand les parasols s'envoient à la Salle ou à la Lagune, ils frissonnent à peine à Laouga. Cette plage

ne connaît que le calme et la douceur, protégée par la forêt.

Une utopie pour les parents

Deux bars restaurants prospèrent ici : Chez Juliette et Chez Loud. Les ambiances de ces deux établissements appartenant à la ville sont différentes. Pour simplifier, disons que le second est plus traditionnel et le premier plus hype. Et pourtant, Chez Juliette puise ses racines à Cazaux. « C'était le nom de ma grand-mère », raconte Charly Gonder, le patron, et elle m'amène sur cette plage.

Sur la plage de Laouga, tout le monde peut boire sa bière ou son mojito tranquillement. Même les jeunes parents. La plage de Laouga est comme une utopie pour les pères et les mères. Elle a autant de dénivelé qu'une départementale dans les Landes. Votre gosse s'éloigne du bord, ne paniquez surtout

pas, finissez votre verre, reprenez une tranche de serrano, il n'est pas prêt de perdre pied et vous l'aurez rattrapé bien avant qu'il ne boive la tasse ! N'est-ce pas là, à l'heure de l'après, le vrai luxe dont chaque parent rêve ?

« Oui, il suffit juste d'avoir un œil de temps en temps sur vos gamins, confirme Charly Gonder. Nous sommes à dix mètres de l'eau. Il n'y a vraiment pas de danger. » Le soir, les enfants jouent donc sur la plage sans avoir, pour une fois, les parents sur le dos. Et eux peuvent sereinement siroter leur verre en regardant les jolies couleurs dans le ciel.

On ne voit pas, à Laouga, plage tournée vers le sud-est, le soleil se coucher, on n'en distingue avec bonheur que les lumières déclinantes. « Mais on peut voir des fabuleux levers de lune », assure Charly Gonder...

David Patsouris

BÈGLES

Double expo à la Création Franche



Le musée de l'art brut présente, jusqu'au 2 septembre, une rétrospective du peintre basque espagnol Ignaccio Carles-Tolra, qui fut ami de Jean Dubuffet. Une seconde présentation propose un aperçu du fonds de musée. Entrée gratuite, tous les jours (sauf fêtes). PHOTO P. B.