



AGENDA DES *Vacances*



Suivez-nous sur  

BÉARN
des
Gaves
le petit +

BP 26
64270 Salies-de-Béarn
05 59 38 00 33
contact@bearndesgaves.com

WWW.TOURISME-BEARN-GAVES.COM

Du 17 au 24 août
2019

L'Agenda Hebdomadaire

LE SAMEDI 17 AOUT 2019

CASTETNAU-CAMBLONG
Fêtes de Castetnau-Camblong
Salle des fêtes



13h30 : Grande nouveauté de cette édition 2019 : le "Rallye Tout ce qui Roule à 2 ou 3 Roues"!
20h30 : tournoi de belote (16€ par équipe).
De nombreux lots à gagner!
Organisé par : Comité des fêtes de Castetnau-Camblong

SALIES-DE-BEARN
Visite guidée : Salies-de-Béarn le nez en l'air
à 15h
Mairie
Place du Bayaà



Ces nouvelles visites, pour tous les âges, ont été créées afin de faire découvrir l'architecture et l'histoire locale de manière insolite. Elles vous permettront de découvrir des détails, d'aiguiser le regard et la curiosité des visiteurs dans un esprit ludique. Ouvrez l'œil !
Tarifs : 2 €/Adulte ; Gratuit : enfant, étudiant, demandeur d'emploi, handicapé (sur justificatif).
Pas d'inscription préalable nécessaire.
Renseignements : 05 59 38 00 33 –
tourisme@cc-lacqorthes.fr –
www.patrimoine-bearn-gaves.com
Organisé par : Pays d'Art et d'Histoire d'Orthez et du Béarn des Gaves

NAVARRENX
Journée médiévale



15h, ouverture et défilé des troupes dans Navarrenx
15h30, sur le village médiéval : Animations, démonstration, initiation, marché.
Vie quotidienne du Moyen-Age.
17h, tournoi de chevaliers suivi d'une démonstration équestre
18h, démonstration de combat à l'épée et guerriers dans leur campement
20h, départ du défilé des troupes, déambulation en ville
21h30, passe-rue aux flambeaux et spectacle de feu Médiéval au Théâtre des Echos
Des animations seront présentes sur le site médiéval : un marché et un village médiéval, échoppes et combats, tournois équestres.
Buvette et restauration sur place.
Organisé par : Comité d'animation

SALIES-DE-BEARN
Cantère de l'Orphéon
à 19h
Chapiteau (pavillon Saleys)
Avenue du Maréchal Leclerc



Vous voulez passer une bonne soirée ?
Vous aimez le chant ?
Alors, pourquoi pas venir chanter avec nous, à l'occasion de notre 160° anniversaire !
Exposition photo, suivi d'un apéritif et d'un repas Cantère.
Tarif du repas : 20€.
Sur réservation auprès de la Maison Pommé, cours du jardin public : 05 59 38 05 85 ;
de l'entreprise Boiret, place du Bignot : 05 59 38 28 21 ;
sur le stand au marché les 8 et 15 août ;
au 06 11 70 77 77.
Organisé par : Orphéon de Salies-de-Béarn

SAUVETERRE-DE-BEARN

Foire de la Blonde d'Aquitaine

Rues du centre-ville
Place Royale



8h : Petit déjeuner à la fourchette, exposition de bétail

10h : Remise des prix aux éleveurs

10h à 12h : championnat du monde Gaha Vacota. Compétition ouverte aux catégories femmes, hommes et enfants.

11h : Défilé au cœur de ville ouvert par les Aigassuts

11h30 : Intronisations Confrérie de la Blonde

12h30 : Repas de la Blonde, grand repas ou assiette de la Blonde. Animation musicale avec Hest'i Music, Hesta do Borit (début du concours gastronomique)

16h : Animation de rues avec groupe folklorique, banda Los Aïgassuts de Salies de Béarn, jeux traditionnels Basco-béarnais

16h : Championnat du monde Gaha Vacota (suite)

19h Tirage de la tombola, remise des prix Hesta do Borit

19h30 : Apéritif dansant

20h : Souper de la Blonde

21h : Animation musicale

23h30 : Feu d'artifice

Tarif Petit déjeuner à la fourchette : 8 € vin compris (au choix

Omelettes aux piments, Jambon, Gras double)

Tarif Grand Repas de la Blonde : 25 € Café et vin compris (Assiette du terroir - Blonde grillée - Frites -

Salade – Fromage - Dessert -

Vin rouge et rosé - Café)

Tarif Assiette de la Blonde : 14 € Sans boissons (Blonde grillée - Frites - Dessert - Café)

Tarif Assiette Enfant : 9 € sans boissons (Steak haché de Blonde – Frites - Dessert)

Tarif Souper de la Blonde : 14 € Sans boissons (Potage - Daube de Blonde - Pommes vapeur - Dessert - Café)

Tarif Assiette Enfant : 7 € Sans boissons (Jambon blanc, Chips, Dessert)

Renseignements : Office de Tourisme du Béarn des Gaves 05 59 38 32 86

Organisé par : CDC ANIMATION

LE DIMANCHE 18 AOUT 2019

CASTETNAU-CAMBLONG

Fêtes de Castetnau-Camblong

Salle des fêtes



9h : messe solennelle. Dépôt de gerbe au monument aux morts, suivi d'un vin d'honneur.

18h : jeux pour les enfants avec le clown Zygo.

19h30 : élection de Mister Castetnau

20h : grillades du Comité des Fêtes suivies d'un Karaoké.

Organisé par : Comité des fêtes de Castetnau-Camblong

SAUVETERRE-DE-BEARN

Visite guidée :

Légendes, moulins et fontaines, l'eau au cœur de la cité de Sauveterre-de-Béarn.

à 17h

Office de Tourisme

Place Royale



L'eau est présente partout à Sauveterre, des fonds baptismaux de l'église Saint-André à l'eau du Gave d'Oloron, en passant par ses fontaines et ses lavoirs. Comment l'eau a-t-elle été considérée, domptée, utilisée dans l'histoire ?

Tarifs : 2 €/Adulte ; Gratuit : enfant, étudiant, demandeur d'emploi, handicapé (sur justificatif).

Pas d'inscription préalable nécessaire.

Renseignements : 05 59 38 32 86 –

tourisme@cc-lacqorthes.fr –

www.patrimoine-bearn-gaves.com

Organisé par : Pays d'Art et d'Histoire d'Orthez et du Béarn des Gaves

NAVARREX

Journée médiévale



10h, ouverture de la Médiévale.
Départ du défilé des troupes.
Toute la journée sur le village médiéval :
Animations, démonstration, initiation, marché.
12h, spectacle de fauconnerie
13h, repas cochon de lait (20€ adulte / 10 € enfant)
sur réservation 05 59 66 10 22.
14h30, tournoi de chevaliers suivi d'une
démonstration équestre
15h30, spectacle de fauconnerie
16h30, démonstration de combat à l'épée et
guerriers dans leur campement
17h30, tournoi de chevaliers suivis d'une
démonstration équestre
19h, défilé final des troupes
Sur le site médiéval : animations médiévales,
échoppes et combats, fauconnerie, marché
médiéval, tournois équestres, jeux en bois.
Buvette et restauration.
Organisé par : Comité d'animation

LE LUNDI 19 AOUT 2019

SALIES-DE-BEARN

Visite des thermes

à 15h30
Cours du Jardin Public



L'établissement thermal, construit dans un style
"mauresque" offre aujourd'hui un grand nombre de
soins prodigués par une équipe de professionnels
spécialisés dans la médecine thermale.
Venez visiter toutes ces installations et découvrir les
bienfaits de l'eau thermale salée aux vertus
exceptionnelles.
Rendez-vous à l'Etablissement thermal.
Gratuit - Minimum 5 personnes
Organisé par : Thermes de Salies-de-Béarn

LE MARDI 20 AOUT 2019

SAUVETERRE-DE-BEARN

Visite guidée : Sauveterre-de-Béarn le nez en l'air

à 15h
Office de Tourisme
Place Royale



Ces nouvelles visites, pour tous les âges, ont été
créées afin de faire découvrir l'architecture et
l'histoire locale de manière insolite. Elles vous
permettront de découvrir des détails, d'aiguiser le
regard et la curiosité des visiteurs dans un esprit
ludique. Ouvrez l'œil !

Tarifs : 2 €/Adulte ; Gratuit : enfant, étudiant,
demandeur d'emploi, handicapé (sur justificatif).
Pas d'inscription préalable nécessaire.

Renseignements : 05 59 38 32 86 –
tourisme@cc-lacqorthez.fr –
www.patrimoine-bearn-gaves.com

Organisé par : Pays d'Art et d'Histoire d'Orthez et
du Béarn des Gaves

NAVARREX

Mardis Musicaux

Navarrenx

à 20h
Théâtre des Echos



Soirée musicale animée par le groupe Alma
flamenco.

Restauration sur place. Libre participation.

Organisé par : Comité d'Animation Navarrenx,
Olivier Robinet, David Labat

SALIES-DE-BEARN

Spectacle de vachettes - Course Landaise

à 21h
Arènes de l'Esplanade Mosquéros



Une Ganadéria organise un spectacle de vachettes,
accompagné d'une animation musicale, et orchestré
par une cuadrilla complète en habits de lumière
(écarteur, sauteur, cordier, entraîneur) et
agrémentés d'intermèdes équestres et danses
sévillanes.

Une buvette est prévue.

Tarifs : 11 €/adulte ; 5 €/enfant 6-12 ans ;
gratuit-5 ans ; groupe : +10 pers : 8€/personne.
Réservation des places à l'office de tourisme et
billetterie sur place.

Organisé par : Ganadéria de la Mecque

SALIES-DE-BEARN
Marché de producteurs
à la Ferme La Motte
de 10h à 12h
1770 quartier Beigmau



Présentation des fabrications par les producteurs.
Visite de la production de canards gras de la ferme.
Organisé par : Ferme la Motte

SALIES DE BEARN
Concert
à 20h30
Casino -Hôtel du Parc
Boulevard Saint Guily



Dans le cadre de la 1ère édition du Fingerstyle Guitar Camp, organisé par le guitariste Français Kevuân, concert des guitaristes Antoine Dufour, Alexandre Misko et Justin St Pierre.
Tarif : 20 €
Réservations www.kevuan.com/kevuan-guitar-camp/

LE JEUDI 22 AOUT 2019

SALIES-DE-BEARN
Conférence historique

à 18h
Salle du conseil - Etage de
la mairie
place du bayaa



Les Amis du Vieux Salies organisent une conférence : "La révolution française à Salies".
Entrée libre.

Renseignements : 05 59 09 31 99
Organisé par : Les Amis du Vieux Salies

SALIES-DE-BEARN

Piano Bar
à 19h
Chai Candé
14 avenue Al Cartero



Renseignements au 05 59 67 91 58.
Organisé par : Chai Candé

LE MERCREDI 21 AOUT 2019

SALIES-DE-BEARN
Atelier d'écriture
de 15h à 17h
Salon de thé "La Pause
Gourmande"
Place du Bayaa



Venez partager le plaisir d'écrire, jouer avec les mots, vous laisser surprendre par votre écriture.
Atelier animé par Roselyne Montagut.
Ouvert à tous.
Tarif : 10 €. Durée : 2h
Inscription souhaitée au 06 78 65 45 09.

SALIES-DE-BEARN
Café philo
de 19h à 20h30
Chai Candé
14 avenue Al Cartero



Venez échanger et exprimer vos idées sur des questions philosophiques. Sujet de la séance : "Philo, psycho, spiritualité vers un sens commun?"
Ouvert à tous.
Renseignements au 05 59 67 91 58.
Organisé par : Chai Candé

ORION

**Conférence "Rainer
Moritz : Albert Camus
et le discours du Prix
Nobel"**
à 19h
Château
8A, route de Lasbordes



Le 10 décembre 1957, Albert Camus qui a 43 ans, prononce son discours de réception du prix Nobel. Lui qui est de tous les combats politiques, lui dont la voix porte sur les scènes de théâtre, dans les universités, lui qui est cité dans tous les débats, lui qui combat ouvertement les dictatures, qui affronte Sartre, les communistes mais aussi les coloniaux, lui qui, déchiré par la question de l'Algérie, son pays, va se concentrer dans cette allocution devenue culte, sur la question de l'écrivain face à ses textes, dans le silence de son cabinet. Son roman « L'étranger » paru en 42, l'a rendu mondialement célèbre. « L'absurde », y écrit-il « naît de cette confrontation entre l'appel humain et le silence déraisonnable du monde ». Mais cette phrase commentée par les élèves de tous les lycées du monde, qu'en reste-il aujourd'hui ? Vu d'Allemagne, quel Camus entend-on encore ?
Tarifs : 9 € adulte / 7 € adhérent.
Gratuit pour les étudiants et moins de 18 ans.
Renseignements : 05 59 65 07 74 - 06 81 85 05 76
Mail : rencontre.orion@gmail.com
Organisé par : Association Rencontre d'Orion

SALIES-DE-BEARN

Les Soirées musicales
du "Lodge"
à 19h30
Chemin Labarthe



Le Lodge vous propose des soirées musicales, ambiance Latino - pop - soul -blues avec Fly Amigos.

Réservez votre table !

Organisé par : Le Lodge

SALIES-DE-BEARN

Initiation et découverte de la pelote basque

de 16h30 à 18h
Fronton de Mosquéros
Chemin de Mosquéros



Initiation et découverte de la Pelote Basque avec un éducateur sportif. Le matériel est fourni.

4 spécialités : main nue, pala, xare, chistéra.

Tarif : 8 € (enfant à partir de 5 ans)

Inscription à l'Office de Tourisme.

Minimum requis : 6 personnes inscrites à 12h le jour de l'initiation.

Repli assuré au mur à gauche en cas de pluie.

Organisé par : DUHALDE Philippe

SALIES DE BEARN

Concert

à 20h30
Casino - Hôtel du Parc
Boulevard Saint Guily



Dans le cadre de la 1ère édition du Fingerstyle Guitar Camp, organisé par le guitariste Français Kevuân, concert des guitaristes Calum Graham, Kevuân et Pascal Vigné

Tarif : 20 €

Réservations www.kevuan.com/kevuan-guitar-camp/

LE VENDREDI 23 AOUT 2019

SAUVETERRE-DE-BEARN

Balade découverte
à 15h
Office de Tourisme
Place Royale



Promenade commentée durant laquelle vous découvrirez l'église, la Tour Montréal et les paisibles bords du Gave... Elle se terminera par une dégustation de produits locaux.

Tarifs : 6 €/individuel ou 10 €/couple

Inscriptions : 06 70 36 79 05

Organisé par : Amis du Vieux Sauveterre

SAINT-GLADIE-ARRIVE-MUNEIN

Fêtes de Saint-Gladie Arrive-Munein

de 18h à 23h



Marché nocturne avec animation musicale.

SALIES-DE-BEARN

Le moment Librairie : Echanges
coups de Cœur
à 18h
3 Place du Bayaa



La rencontre mensuelle du libraire et de ses lecteurs pour discuter de leurs coups de cœurs.

Contact : 09 86 33 55 31

contact@lemomentlibrairie.fr

NAVARRENX

Soirée tapas
à 20h
Arsenal



Soirée animée par "Atout Codeur"
Plateau de tapas sur place. Entrée libre.
Organisé par : Comité d'animation

SALIES-DE-BEARN

**Pour le comprendre, la
biographie musicale de
Michel Berger**

à 21h30
Théâtre de Verdure du
Rooy
Boulevard du Général
Lanabère



Redécouvrez la vie d'un artiste majeur à travers des
images, récit et chansons rares.
Ecrit et interprété par Emilie Marcq-Perotti.
Participation libre.
Renseignements : 06 16 57 93 81

SALIES-DE-BEARN

**Excursion : La balade
du pain**

de 15h à 18h30
Arrêt de bus, parking du
casino
Avenue Gabriel Graner



Un nouveau meunier avec de nouveaux projets et
des valeurs fortes qui produit de la farine de
sarrasin et de maïs bio à partir de céréales locales.
Et pour continuer, l'excursion se termine au fournil
d'Etienne qui vous présente son métier et bien sûr
dégustation de pain.

Tarif : 10 €/personne. - 50 % sur le plein tarif pour
les 2 à 12 ans. Gratuit - de 2 ans.
Inscriptions et renseignements : Office de Tourisme
05 59 38 00 33
Organisé par : Office de Tourisme

OGENNE-CAMPTORT

Marché à la ferme
de 17h à 20h
18 route de la mairie



Des producteurs organisent leur marché à la ferme :
fromage de brebis, Jurançon, pêche Roussanne,
confiture, miel, foie gras, œufs, légumes de saison,
conserves et salaisons, viandes fraîches...
Moment détente avec les animaux.
Renseignements : 06 43 87 17 09.
Organisé par : Lucienne Lechardoy

LE SAMEDI 24 AOUT 2019

**SAINT-GLADIE-
ARRIVE-MUNEIN**
Fêtes de Saint-Gladie
Arrive-Munein



14h : Concours de coinchée (inscriptions à 14h
début à 14h30)
18h30 : Messe des fêtes du village.
19h30 : Paëlla
20h-4h : Concerts gratuits :
première partie : The not so good
deuxième partie: Manopa
troisième partie: Sink

LAAS

Fête internationale de la
Principauté de Laàs
Bourg



Grand Prix Internationale de la Principauté de Laàs.
Les 3 heures de la brouette, l'événement le plus
burlesque de l'année...

16h : Les brouettes des enfants (ouvert à tous de 5
à 12 ans)

19h : Les 3 heures de la brouette. Départ du grand
prix international de la principauté de Laàs.

22h : Arrivée et remise des prix.

19h à 23h : Assiette de la brouette : 10€/pers.

Ventrèche, chips, frites, œufs, piperade, fromage,
gâteau basque. Service continu pendant tout le
grand prix.

22h : Bal animé par HESTI MUSIC

24h : Toro de fuego.

Réservations : 05 59 04 04 16

Renseignements : 05 59 04 04 16

Organisé par : La Principauté de Laàs

SALIES-DE- BEARN

Concert du Casino
à 20h30
Casino - Hôtel du Parc
Boulevard Saint-Guily



Concert avec Take Two.

Gratuit.

Organisé par : Casino - Hôtel du Parc

SALIES-DE-BEARN

Concert Pop-Rock
à 19h30
Chai Candé
14 avenue Al Cartero



Concert pop-rock avec les 4 filles des
"Nevermind".

Renseignements au 05 59 67 91 58.

Organisé par : Chai Candé

SALIES-DE-BEARN

Atelier d'écriture
de 10h à 12h
Salon de thé "La Pause
Gourmande"
Place du Bayaà



Venez partager le plaisir d'écrire, jouer avec les
mots, vous laisser surprendre par votre écriture.
Atelier animé par Roselyne Montagut.

Ouvert à tous.

Tarif : 10 €. Durée : 2h

Inscription souhaitée au 06 78 65 45 09.

JASSES

Fêtes locales



A 17h, Randonnée « la Jassoise ».

Événement "Run and bike" .

Marche et trail 7km et 12 km.

La journée se terminera par une soirée grillades
animée par le groupe Jacks'n fagots.

8 € activité + repas

8 € repas seul.

Inscription sur place.

Renseignements au 06 88 26 70 55

Organisé par : Comité des fêtes de Jasses

Les expositions

JUSQU' AU LUNDI 23 SEPTEMBRE 2019

LAAS
Rodin
Musée Serbat



Dans le cadre d'un accord de prêt avec le Musée Rodin, venez admirer une sculpture monumentale d'Auguste Rodin : Eustache de Saint Pierre. Des conférences, expositions et visionnage d'un documentaire sur la vie de ce sculpteur iconique sont accessibles durant cette saison 2019. Accessible avec le billet visite guidée du Musée Serbat.

Tarif Musée Serbat : 9 €/adulte ; 7 €/demandeurs d'emploi, personnes en situation de handicap ; 5 €/enfant (4-12 ans)
Renseignements : 05 59 38 91 53
Organisé par : Musée Serbat

JUSQU' AU MARDI 20 AOUT 2019

SAUVETERRE-DE-BEARN
Expo Art Vache
Salle sud
Mairie



Exposition d'œuvres diverses (peinture, sculpture, dessins...) sur le thème de la vache. En effet le Béarn des Gaves est reconnu pour la richesse de son patrimoine, mais aussi pour son paysage façonné par l'agriculture. Les coteaux sont cultivés en prairie en accord à vocation d'élevage. Sauveterre, berceau de la "blonde d'Aquitaine" organise un évènement artistique associant l'art et l'agriculture, "l'art vache à Sauveterre-de-Béarn".

Renseignements :

Office de Tourisme 05 59 38 32 86 -
sauveterre@bearndesgaves.com

Entrée libre.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Organisé par : Office de Tourisme, CDC Animation, Chambre d'Agriculture

JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2019

NAVARRENX
Exposition de photographies
Office de Tourisme
2, place des Casernes



Exposition de photographies sur la vallée d'Aspe. Ouvert aux horaires d'ouverture de l'Office de tourisme.

Renseignements Rotary Club au 06 66 27 98 04.
Organisé par : ROTARY CLUB Lacq-Orthez

JUSQU' AU DIMANCHE 1 SEPTEMBRE 2019

NAVARRENX
Exposition "Chemins de St-Jacques en Nouvelle Aquitaine"
Eglise Saint Germain



Exposition prêtée par la région sur le thème des chemins de St Jacques.

JUSQU' AU DIMANCHE 18 AOUT 2019

SALIES-DE-BEARN

Exposition de photographies

de 14h30 à 18h
Oustau Dou Saleys
Rue de L'église



Exposition par Florence et Vincent Kolawski, Pierre et Rémy Levillain, photographes.
Entrée gratuite. Informations au 05 59 69 25 86.
Organisé par : Oustau dou Saleys

DU LUNDI 19 AOUT AU DIMANCHE 1 SEPTEMBRE 2019

SALIES-DE-BEARN

Exposition de peintures

de 14h30 à 18h
Oustau dou Saleys
Rue de l'église



Exposition par Jean-Marie Tarance, artiste peintre.
Entrée gratuite. Informations au 05 59 69 25 86.

DU SAMEDI 17 AU MARDI 20 AOUT 2019

SALIES-DE-BEARN

Stage d'initiation à l'Art du Bronze

de 9h30 à 17h



Durant 4 jours, chaque stagiaire réalisera son œuvre sous les conseils de Gilbert Pinguedewingué Kabore, artiste bronzier du Burkina Faso. Dans une ambiance conviviale, les stagiaires s'initieront à l'art du bronze selon une méthode ancestrale.

Tarif : 120 € (pour les 4 jours - versement de 50% à la réservation).

Repas pris sur place selon la formule "auberge espagnole".

Renseignements au 06 20 18 78 20

Organisé par : Association En Aban

Des **sites** à visiter en Béarn des Gaves

A **Navarrenx** :

LA MAQUETTE DE NAVARRENX

Ouvert aux horaires d'ouverture de l'Office de tourisme.

LE CENTRE D'INTERPRETATION DE NAVARRENX

Tous les jours de 15h à 18h30.

A **Gurs** :

LE CAMP D'INTERNEMENT

Tous les jours.

A **Salies-de-Béarn** :

LE POLE MUSEOGRAPHIQUE DES SALINES

Du lundi au samedi

de 10h à 12h et de 14h30 à 18h.

(dernières entrées à 11h et 16h30).

LE MUSEE DU SEL ET DES TRADITIONS BEARNAISES

Du lundi au samedi de 13h30 à 19h.

PETIT TRAIN TOURISTIQUE

Mardi, jeudi et samedi de 15h30 à 18h.

LA CRYPTTE DU BAYAA

Visite sur inscription auprès de l'office de tourisme.

Du mardi au samedi, à 10h30, 11h30, 14h30 et 15h30

(sauf jeudi matin et vendredi après-midi).

Minimum 2 personnes / Maximum 11 personnes.

CINEMA LE SALEYS

Programmes à consulter sur www.lesaleyscinema.fr

A **Sauveterre-de-Béarn** :

SAUVETERRE-DE-BEARN, LA TOUR MONREAL

Du mardi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h.

A **Laàs** :

LE MUSEE SERBAT

Tous les jours, 5 visites à partir de 13h15 jusqu'à 17h15.

LE CHÂTEAU DES ENIGMES

Tous les jours de 10h à 19h (dernières entrées à 16h30)

L'ESCAPE CASTLE

Tous les jours sur réservation.

Tous au **marché** en Béarn des Gaves !

Navarrenx

Le mercredi matin

Le dimanche matin

Salies-de-Béarn

Le jeudi matin

Le samedi matin

(petit marché de producteurs locaux)

Sauveterre-de-Béarn

Le samedi matin



Agenda arrêté le 15/08/19 à 10h