

Vivre à

# La Garde

Avril 2024 > n°391



## ACTUALITES

### 04 \_ en bref

Le débarquement de Provence  
Stamouv', viens chanter ! /  
APlicité : La Garde décroche  
la 3<sup>e</sup> abeille

### 06 \_ actu du mois

La sécurité partout et pour  
tous / L'orgue, c'est tout un  
orchestre !

## DOSSIER

### 10 \_ Ma jolie Provence fleurie

## MAGAZINE

### 14 \_ portrait

Double anniversaire pour la  
Maison de la jeunesse

### 16 \_ culture

Le jeu vidéo : du plaisir à  
la compétition

### 18 \_ portrait

Silence plateau...Ça tourne !

### 19 \_ commerces

Hauméa Pass périnatal / Mon  
salon privé

### 20 \_ santé

Sport et alimentation

### 21 \_ métropole

TPM recycle vos mégots /  
Un nouveau directeur pour le  
conservatoire TPM / Devenez  
écoresponsable

## TRIBUNE

## SOUS LE ROCHER AGENDA





**Hélène Arnaud-Bill**  
Maire de La Garde  
Vice-présidente de la Métropole TPM

**PERMANENCES DU MAIRE**

Vendredis 12 et 19 avril  
de 9h à 12h  
Maison des associations

**TEMPS FORTS**

**Challenge des 2024 km**

Mercredi 3 avril  
Parcours Sportif Guy Môquet  
9h-17h

**Mon printemps en Provence**

Dimanche 7 avril  
Place de la République  
9h-18h

**Départ du 10 Km pédestre**

Dimanche 28 avril  
Avenue Jean Jaurès  
9h

**Cérémonies  
commémoratives  
du 78<sup>e</sup> anniversaire  
de la Déportation et  
de la Libération  
des Camps de la Mort**

Dimanche 28 avril  
Monument aux Morts  
11h30

## La Garde heureuse est solidaire,

En parcourant ces quelques pages, vous en conviendrez, nous avons de quoi être heureux.

Outre les animations plébiscitées, nous avons la fierté de vivre dans une ville où la sécurité n'est pas un vain mot.

Vous pourrez lire à quel point les dispositifs mis en place contribuent à une vie apaisée. Cette vie apaisée qui nous permet de profiter pleinement des animations qui vont s'intensifier avec les jours qui s'allongent.

Bonne lecture à tous.

*Hélène Bill*

Vivre à La Garde n°391 avril 2024 > Directrice de la publication : Mme le maire  
Rédaction, photos, mise en page : Service Communication / tél. 04 94 08 98 00  
contact-mairie@ville-lagarde.fr / ville-lagarde.fr / Impression : Imprimerie Sira  
En couverture : Maëly et sa maman Mélyan lors de l'évènement "La Garde aime ses Bébés".  
Photo sommaire : Le Rocher, vu depuis l'espace nature départemental du Plan.

...en bref

## COURONS TOUS ENSEMBLE

Rejoignez-nous pour **la Bubble run**, vêtus de bleu pour marcher, courir, encourager les participants lors de la course solidaire en soutien à la journée mondiale de sensibilisation à l'autisme. Rendez-vous **mardi 2 avril de 10h30 à 12h** sur le parcours sportif Guy Môquet. Vous trouverez aussi des stands de jeux et d'informations. Infos : CCAS 04 94 08 98 34 - clips@ville-lagarde.fr

Dans le cadre de la Semaine olympique et paralympique, la Ville de La Garde propose de relever **le challenge 2024 kms**. En petites foulées ou en fauteuil, venez nombreux augmenter le compteur. Rendez-vous sur le parcours sportif Guy Môquet **mercredi 3 avril de 9h à 17h**. Inscription sur place. Infos 04 98 04 04 22

## SOUTIEN SCOLAIRE

Vous êtes résident à La Planquette ou à Paul Langevin ? Une aide aux devoirs gratuite est proposée le **lundi, jeudi et vendredi** aux écoliers du Ce1 au Cm2 de **17h30 à 18h15** et pour les collégiens de **18h15 à 19h30**. Le **mercredi de 14h à 16h** pour tous les niveaux du Ce1 à la terminale. Rendez-vous à la MIS de La Planquette ! Inscriptions : 04 94 08 98 90

## ATELIER GRAFF

Alexandre Zamitt, artiste peintre anime les ateliers graff parents/enfants à partir de 7 ans. Prochaines dates : **mercredis 17 avril et 15 mai de 14h à 16h30** à la Maison des parents – 200 avenue Jean Bartolini. Inscription gratuite : 06 28 84 63 41 – parentalite@ville-lagarde.fr

## VIDE-GRENIERS

**Dimanche 7 avril** durant toute la matinée se tiendra le marché aux puces. Le prochain aura lieu le **2 juin**. Si vous souhaitez y participer en tant qu'exposant, les inscriptions auront lieu **mercredi 24 avril de 8h à 12h30**, salle Gérard Philipe, entrée côté esplanade. Photocopies des pièces à fournir : carte d'identité recto/verso, justificatif de domicile de moins de 3 mois, un numéro de téléphone, la liste brève des articles mis en vente, règlement de 5 € en espèces ou chèque à l'ordre de la régie centrale.

# Le Débarquement de Provence : c'est notre histoire

La Ville de La Garde souhaite faire du 80<sup>e</sup> anniversaire du Débarquement un événement remarqué. C'est pourquoi une campagne de collecte de documents relatifs à cette période est lancée auprès de la population.

Si vous avez en votre possession des photos, articles, journaux ou lettres d'époque afin d'enrichir la connaissance et les témoignages de cette grande page de l'Histoire.

## Un récit mémoriel

Les documents prêtés feront l'objet d'un travail de mise en valeur afin de pouvoir proposer un récit mémoriel parlant des Gardéens, de la Libération de La Garde et de



la Provence. A vous de trier souvenirs, cartons entassés dans le grenier, albums photos hérités des grands-parents ; à nous d'en faire un moment partagé les 22 et 23 août prochains. C'est grâce à vous que nous pourrons rendre encore plus vivant le souvenir du Débarquement de Provence et la Libération de La Garde.

**Pour partager vos souvenirs contactez Mme Descamps - service Relations publiques : 04 94 08 99 13 ou par mail : adescamps@ville-lagarde.fr (les documents peuvent être numérisés et envoyés directement par mail)**

# Starmouv' : viens chanter !

Le concours de chant pour les Varois de 12 à 25 ans revient ! Alors si vous souhaitez passer les auditions qui auront lieu **jeudi 25 avril**, il est temps de vous inscrire gratuitement jusqu'au **19 avril** auprès de la Maison de la Jeunesse.



Si chanter est une passion pour vous alors n'hésitez plus... Inscrivez-vous au concours de chant Starmouv' en partenariat avec le grand Bruno Berberes, directeur de casting et artistique de The Voice et The Voice Kids.

## Comment participer aux auditions ?

C'est simple, il suffit de remplir le dossier téléchargeable sur le site : ville-lagarde.fr avant le 19 avril. L'inscription est gratuite. Si vous êtes retenu, les auditions se dérouleront devant un jury de professionnels jeudi 25 avril. Après l'épreuve du casting, vous vous produirez sur la scène de la Place de la République en juillet. A la clé : l'enregistrement d'un titre en studio, un coaching en carrière artistique, la 1<sup>ère</sup> partie d'un concert caritatif en

novembre, la participation à Starmouv' 2025 et un week-end découverte chez Dalida Institute.

**Infos : Maison de la Jeunesse – 18 allée Toulouse Lautrec, en face du lycée – 04 94 21 60 64**

# APicité : La Garde décroche la 3<sup>e</sup> abeille !

La Garde et les abeilles, c'est pour la vie ! Première commune du Var à obtenir le label APicité 2 abeilles en 2020, la Ville confirme son engagement envers la protection des pollinisateurs en décrochant la 3<sup>e</sup> abeille - démarche exemplaire - en décembre 2023.



**E**ngagée dans une démarche de valorisation de la biodiversité depuis 2017, La Garde se voit récompensée pour ses nombreuses actions envers la protection des pollinisateurs.

*"La commune est fière de faire partie des collectivités qui s'engagent pour la sauvegarde des pollinisateurs. Cette 3<sup>e</sup> abeille est une belle reconnaissance !"* **Hélène Arnaud-Bill**, maire.



La Garde fait ainsi partie des deux seules communes du Var à avoir décroché la démarche exemplaire décernée par l'Union Nationale de l'Apiculture Française, aux côtés de Six-Fours-les-Plages, *"plus haut niveau de reconnaissance qui puisse exister !"* explique **Gilles Broyer**, conseiller municipal à l'écologie et à la zone agricole protégée et apiculteur.

Un haut niveau d'exigence environnemental que la Ville entend bien poursuivre.

*"Nous allons mettre en place un plan de lutte contre le frelon asiatique, tout en continuant la pédagogie dans les écoles et les centres de loisirs, notamment grâce au Rucher pédagogique du Thouars. Il est important de se familiariser avec les abeilles. Mieux les comprendre, c'est mieux les protéger, parce que ce monde minuscule, nous est indispensable."*



**Le label APicité à La Garde c'est :** la Semaine de l'abeille et le marché des apiculteurs chaque mois de septembre, la mise à disposition de terrains pour les apiculteurs professionnels et de loisirs, l'intervention d'apiculteurs locaux dans les écoles et les accueils de loisirs, la distribution de miel local dans les maisons de retraite et centre aérés, la plantation de graines de fleurs de type prairie afin d'attirer les pollinisateurs, des actions de biosurveillance environnementale apicole, une ruche Bee-Pass au Parc Thyde Monnier, le "Zéro phyto" sur toute la commune, l'utilisation d'eau ozonée dans les écoles et crèches, la gestion réfléchie des éclairages publics, la création d'un rucher pédagogique dans la forêt du Thouars.



# La sécurité partout et pour tous

Depuis plus de 20 ans, la Ville déploie une toile protectrice pour assurer la sécurité des citoyens. Ballet parfaitement orchestré, plusieurs stratégies innovantes sont mises en place

pour créer un environnement sûr et rassurant à La Garde.

En effet, le cœur de ces dispositifs repose sur une aide à la population entre bienveillance, attention et pédagogie, une collaboration étroite et un maillage fort entre tous les partenaires ainsi que des moyens d'envergure pour garantir sérénité et sécurité pour tous.



*"Nos engagements s'articulent autour d'une politique active de sécurité et de prévention de la délinquance pour assurer la tranquillité publique de tous les Gardéens et favoriser le vivre ensemble pour une société toujours plus harmonieuse. Pour se faire, nous déployons des actions territoriales de proximité et développons une dynamique partenariale avec tous les acteurs qui participent à politique locale de sécurité."* **Alain Fumaz**, adjoint à la stratégie locale de

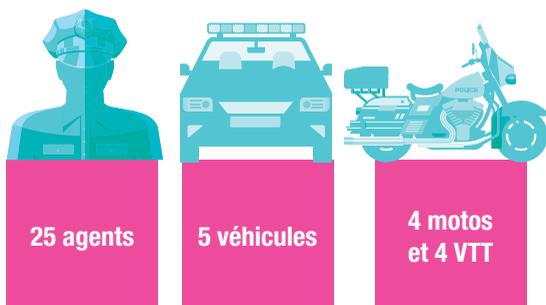
*sécurité et circulation, plan communal de sauvegarde et risques majeurs, relations avec les administrations relevant de la sécurité intérieure, correspondant défense, délégué au Devoir de Mémoire citoyenneté, gestion du domaine public.*

## //Une police de proximité

La police municipale représente l'épine dorsale de toute la politique locale de sécurité avec un mot d'ordre : la proximité. Véritable actrice d'une sécurité à dimension humaine, elle établit une relation de confiance avec la population grâce aux patrouilles quotidiennes sur l'ensemble du territoire, en multipliant les échanges et les rencontres pour créer un climat rassurant.

Cette politique de prévention permet d'ériger des ponts entre citoyens et agents de police pour un cadre de vie apaisé. Sur l'année 2023, la police municipale a effectuée 197 OTV (opération tranquillité vacances) et réaffirme son étroite collaboration avec les administrés en établissant un contact direct avec la population, les présidents des Comités d'Intérêt Local (CIL) citoyens et les bailleurs sociaux.

## //La police municipale c'est :



## //Une police de terrain...

2078 appels reçus  
706 personnes accueillies au poste de police  
8937 interventions diverses de voie publique  
197 opérations de tranquillité vacances  
-7,6 % de cambriolages (entre 2022 et 2023)



## //Coopération et coordination : la prévention de la délinquance

En outre la municipalité a signé une stratégie territoriale de prévention de la délinquance en coordination avec plusieurs acteurs et partenaires. Cette étroite collaboration s'articule autour du conseil local de sécurité prévention de la délinquance et de la radicalisation (CLSPDR) : un cadre de concertation des acteurs de la lutte contre l'insécurité et la prévention de la délinquance. Il permet de favoriser les échanges entre les différents partenaires (état, justice, police, éducation nationale, conseil départemental, bailleurs sociaux) tout en élaborant des stratégies coordonnées.

## //Des moyens techniques : la vidéoprotection

Avec un investissement conséquent, la municipalité est équipée d'un important réseau de caméras de protection, véritable outil de prévention. Ce dispositif apparaît comme un allié de taille afin de garantir la sécurité des administrés :

- ▶ Un outil capable d'identifier les auteurs de faits délictueux.
- ▶ Contribuer et faciliter à la résolution des crimes et délits faisant l'objet d'une enquête judiciaire.
- ▶ Favoriser la tranquillité des espaces publics.

Ce dispositif permet de faciliter la surveillance des grandes manifestations et représente une aide à l'intervention, avec en outre, un opérateur qui peut lire en direct les images afin d'assurer une prévention des atteintes aux biens et aux personnes.



### La vidéoprotection en chiffres...

148 caméras fixes

5 caméras nomades

2 millions d'euros investis

39 réquisitions judiciaires



## //Prévention et sécurité routière auprès des jeunes

De nombreuses actions de prévention sont menées par le service politique locale de sécurité en collaboration avec la police municipale dans les écoles élémentaires, maternelles, collège, lycée et université. Avec un dispositif qui a doublé en 20 ans, la sécurité routière est une priorité pour la municipalité.

De nombreuses actions permettent de sensibiliser et d'éveiller les plus jeunes aux dangers de la route.



### Dispositif éducatif "savoir rouler "

Un programme éducatif qui permet aux enfants d'emmagasiner une réelle autonomie à vélo et un respect du code de la route.

### Challenge intercommunal de sécurité routière

La Garde confirme son excellence en matière de sécurité routière en décrochant le titre de champion 2023 (parmi 6 communes).

### 3 cyclomoteurs offerts par la préfecture

dans le cadre du Plan départemental d'actions de sécurité routière, saluant les efforts entrepris par la commune.

## La sauvegarde des populations : un enjeu majeur



La protection des populations face aux risques de toute nature est au cœur du dispositif de sécurité civile. Pour prévenir des risques majeurs, la commune organise un plan d'action pour assurer l'alerte, l'information, la prévention, la protection et le soutien de la population. La Ville a ainsi élaboré un document d'information Communal sur les risques majeurs afin que chacun puisse adopter la bonne attitude en cas de danger. Prévention, anticipation et intervention pour un cadre de vie serein et préservé. Le DICRIM fournit les données nécessaires au citoyen en cas de danger.

### Le Comité Communal des Feux de Forêts

Une trentaine de bénévoles surveillent les secteurs à risques comme la zone du Plan, le Thouars et Pierrascas. C'est un renfort essentiel aux pompiers notamment durant les périodes estivales pour sauvegarder notre patrimoine forestier. Ils participent également à la sensibilisation du public concernant les risques potentiels et contribuant à la sécurisation de notre commune.

### La cité du Rocher sera équipée d'un système de Téléalerte GEDICOM courant 2024

qui permet d'informer et d'alerter rapidement la population en cas de crise par tous les canaux de communications disponibles. La Garde s'inscrit dans un vaste programme mis en place par la métropole TPM qui permet de recevoir par un SMS les informations nécessaires et la marche à suivre.

Par ailleurs chaque école de la commune est équipée d'un bouton d'alarme, directement relié à la police municipale. Un dispositif innovant pour des interventions immédiates.



### Le Plan Particulier de Mise en Sécurité

est un moyen de sécuriser les établissements scolaires de la commune. Ce dispositif d'alerte doit permettre de mettre en place les bonnes directives en attendant l'arrivée des secours.



# "L'orgue, c'est tout un orchestre !"

L'orgue de La Garde date de 1896 : c'est au cœur de l'église de la Nativité que cet instrument aux mille et unes sonorités se trouve. Restauré en 2014, cet orgue dit "romantique" voit aujourd'hui sa palette sonore agrandie permettant de jouer des musiques variées tant baroques, classiques que romantiques.

Alain, Patricia Jean-Yves, André, Raphaël et Jean, membres du bureau de l'association **Les Amis des orgues de La Garde**, nous accueillent à l'église de la Nativité pour nous présenter l'orgue et nous expliquer l'ajout de 61 nouveaux tuyaux.

*"Durant l'hiver, une flûte de 4 pieds a été ajoutée par Dominique Richaud, facteur d'orgue, offrant ainsi des sons doux et plein de richesses semblables à ceux*



*de la flûte traversière. L'orgue compte à présent 1100 tuyaux." Comme en 2014 pour la réfection globale de l'orgue, ces travaux d'embellissement ont*

été rendus possibles grâce à la municipalité, propriétaire des lieux et de cette pièce de maître. Ce grand orgue conçu et fabriqué par l'atelier marseillais de **Louis Abeille et Léon Méritan**, nécessite également des réglages deux fois par an effectués par un facteur d'orgue.

## Du sacré au classique

L'orgue est un instrument d'église mais pas uniquement réservé au service religieux. Un concert se joue une fois par an lors des **Journées du Patrimoine**. Chaque lundi après-midi, **Raphaël**, organiste et président de l'association **les Amis des orgues de La Garde**, donne vie aux organes sonores, pneumatiques et mécaniques : *"L'orgue se prête très bien à l'exercice de l'improvisation, car cet instrument est un véritable orchestre où vous êtes le chef et les musiciens à la fois. Lors des messes, l'organiste apprécie la proximité de la chorale, car il est loin des tuyaux et proche des chanteurs."*

## Le visible et l'invisible

*"Dans l'orgue, il y a ce que l'on voit, c'est peu et ce que l'on ne voit pas, c'est beaucoup"* explique **Jean**. L'orgue se compose d'un buffet :



la partie comprenant les tuyaux qui se situe en hauteur et d'une console dans le chœur de l'église sur laquelle l'organiste joue, l'ensemble est relié par un câble. La console est le cerveau moteur de cet instrument expressif, elle en est l'âme. Ici se trouvent les claviers, le pédalier et les boutons de registres.

## Une association historique

L'association **Les Amis des orgues de La Garde** a été créée en 1985. Ces passionnés de musique et d'histoire veillent sur ce patrimoine exceptionnel et font découvrir l'orgue au grand public : *"Nous aimons accueillir les enfants qui s'émerveillent devant cet instrument peu commun. Tout le monde peut venir nous écouter jouer de l'orgue à l'église de la Nativité en général le lundi après-midi. Nous donnerons un concert inaugural en novembre 2024 avec cette palette sonore agrandie."*

Les Amis des orgues de La Garde  
orguelagarde@hotmail.com  
04 94 27 17 52

# Ma jolie Provence fleurie

La Ville de La Garde vous propose deux rendez-vous incontournables dimanche 7 avril : la Foire aux plants et La Garde, terre de Provence. Quand les fleurs volent au vent et que les danseuses tournoient sur des airs folkloriques, c'est l'heure de célébrer "Mon Printemps en Provence" !

**A**rbustes, plants, fleurs, plantes et essences méditerranéennes... Vous trouverez votre bonheur à la **Foire aux plants** qui réunit une trentaine d'horticulteurs et producteurs de la Région **dimanche 7 avril de 9h à 18h sur la place de la République**. **Nos jardiniers** prennent soin des espaces verts et des parcs et jardins de la Ville tout au long de l'année. La Foire aux plants est l'occasion idéale pour échanger avec ces experts du végétal. Ils prodiguent des astuces

100% naturelles pour lutter contre les nuisibles.

**Direction les ateliers** pour enfants pour créer de jolis marques-pages, cartes postales à partir de fleurs séchées avec la complicité de *Madame Mimosa*. Apprenez également à réaliser un baume parfumé et des mobiles avec *Sophie de l'association So Naturelle*.

**Mon bel oiseau.** Pour en savoir plus sur les oiseaux qui vivent tout près de nous, il faut se rendre sur le stand de la *Ligue de Protection des Oiseaux*. La Foire aux plants, c'est aussi une

journée pour adopter les bons gestes en matière de tri et de compostage. Les alchimistes du **Sittomat** vous accompagnent et proposent des solutions simples pour préserver l'environnement ! De plus, *l'association Ma Garde propr'* présente ses actions et ses collectes citoyennes de ramassage de déchets : rejoignez le mouvement !

**Du beau, du local, de l'artisanal :** le marché artisanal et provençal se déploie sur l'avenue Gabriel Péri et vous propose : vins, céramiques et poterie, cosmétiques naturels,



Mon Printemps en Provence – dimanche 7 avril de 9h à 18h - place de la République et esplanade Gérard Philipe. Infos Maison du Tourisme : 04 94 08 99 78

dos  
sier

# Foire aux Plants

place de La République

# Terre de Provence

esplanade Gérard Philippe

fraises, miels, confitures, bijoux à base de végétaux...

## Nos racines provençales célébrées

Danses folkloriques, métiers et savoir-faire d'antan, marché d'artisans, rendent honneur à la Provence.

Toute la journée du **dimanche 7 avril**, l'esplanade se fait le berceau de la culture provençale pour clamer tous ensemble : "La Garde, terre de Provence !

**Au programme de cette journée :** Le grand défilé avec un magnifique cortège animé par les différentes

formations locales provençales avec démonstrations de danses, se met en marche depuis la **salle Mussou à 10h**. La part belle est donnée aux danses folkloriques. (voir p12)

Huile d'olives, tapenade, savon...

Retrouvez tous les bons produits artisanaux qui font la renommée de la Provence sur le marché d'artisans.

Découvrez avec *l'Escolo de la Targo* les gestes des anciens dans les travaux agraires et traditionnels de nos campagnes de la fin du XIX<sup>e</sup> et moitié du XX<sup>e</sup> s. (voir p12) Des ateliers pour tous avec le concours des associations :

*Mouliné, Perlé & Cie, Acamp, La Voie et Arts & loisirs 83.* Initiez-vous au boutis de Provence, à la langue provençale, à la création de santons. Toujours sur l'esplanade, une mini ferme prend vie. Ici, on peut caresser et nourrir les animaux : cochons, poules, chèvres, moutons, lapins... et s'essayer à l'art de la traite et à la fabrication du beurre. La Garde, terre de Provence se veut être un moment familial et chaleureux pendant lequel on passe du temps ensemble, en famille.

Pièce de théâtre en langue provençale, "Li maniganço dóu conse" samedi 6 avril à 15h à l'auditorium - entrée libre



# La Garde, terre de Provence



Joignez-vous au ballet des danses provençales, dimanche 7 avril, sur l'esplanade Gérard Philippe de 9h à 18h. Une plongée dans nos racines et notre culture provençale avec la reconstitution des métiers d'autrefois qui ravira petits et grands.

C'est avec enthousiasme que les danseurs et musiciens de l'association gardéenne La Farigouleto prennent part à cette grande fête qui met à l'honneur la Provence d'hier et d'aujourd'hui. Au cours de ce dimanche printanier, la part belle est donnée aux danses folkloriques avec un magnifique défilé qui se met en marche depuis **la salle Mussou à 10h**, animé par les différentes formations provençales de La Garde et des villes voisines : Carqueiranne, La Valette, Sixfours, Rocharon, La Seyne et Saint Mandrier : *"Ce partage est important, nous sommes heureux de retrouver nos amis des autres formations. A La Farigouleto, nous avons des maîtres de danse qui forment beaucoup de danseurs. Nous sommes heureux d'avoir un bel évènement à La Garde qui invite toutes les générations à partager l'amour de la Provence !"* souligne **Josiane**, membre de La Farigouleto depuis 60 ans.

Le public est convié à une initiation aux danses traditionnelles de 10h à 12h. Un spectacle des groupes provençaux aura lieu à 15h. Et



pour clore cet évènement dans un tourbillon de bonne humeur, rejoignons-nous tous à 16h pour le baléti !

## A La Farigouleto, on danse en famille de 5 à 75 ans...

Pour **Josiane** et sa nièce **Guylaine** faire vivre les traditions provençales

autour de la danse et de la musique offre des moments de partage et de joie uniques : *"Nous motivons nos proches à nous rejoindre à la Farigouleto : sœurs, enfants, petits-enfants, conjoints, cousins, neveux, nièces... La force de notre association réside dans la famille !"*



### //Retour dans le temps...

L'association toulonnaise l'Escolo de la Targo, gardienne de la culture provençale, propose une activité à faire en famille autour des vieux métiers. L'idée : mettre en scène les techniques ancestrales qui rythmaient la journée et les saisons des provençaux.

**La fabrication du pain à l'ancienne** avec pétrissage manuel de la pâte et la cuisson dans un four à bois (possibilité aux enfants de participer à la formation des petits pains).

**Le travail de la canne de Provence** avec fabrication de claies et création de paniers pour le stockage des palangres (pêche).

**Le travail de fabrication des cordes** avec possibilité aux enfants de réaliser leur corde à sauter.

**Le travail de la matelassière**, cardage de la laine, filage du fil de laine et de chanvre, montage du matelas.

**La fabrication de jouets en liège** et réalisation de bouchons.

**Les lavandières de Provence** avec la lessive à la cendre à la lessiveuse.

**Le travail du boutis** et son histoire.

**L'élevage des vers à soie.**

**La fabrication des balais de bruyère.**

**La peinture d'icônes** (travail minutieux de peinture religieuses).

**La fabrication d'escourtins** en fibre de coco pour l'extraction de l'huile d'olive.

**La cuisine provençale** et ses délicieuses saveurs.



**Activités proposées gratuitement dans le cadre de La Garde, terre de Provence dimanche 7 avril de 9 à 18h, esplanade Gérard Philippe.**

# Les herbiers poétiques de Madame Mimosa

Emilie Premoso, alias Madame Mimosa est uneoureuse des fleurs. Dans son petit atelier Gardéen, elle confectionne avec passion des herbiers décoratifs. Elle proposera pour la première fois des ateliers créatifs pour *Mon printemps en Provence*, dimanche 7 avril. Rencontre.

Le geste est précis et minutieux. Avec une pince à épiler, Emilie sélectionne, coupe et assemble des fleurs séchées au grès de ses envies pour en faire des herbiers créatifs et décoratifs. *"Au départ, l'herbier a vocation botanique et scientifique : c'est un livre où l'on répertorie les plantes. Mais dans la version d'aujourd'hui, on bascule dans la déco. En tout cas c'est là où je l'emmène."* C'est lors d'un atelier partagé avec sa maman à Paris, d'où Emilie est originaire, qu'elle a découvert les herbiers et leur monde des possibles. *"Ça a été une révélation. Cette découverte de la botanique et de la création de tableaux avec des fleurs a été un coup de cœur."*

*Quelques mois plus tard, alors que j'avais déménagé à Bormes-les-Mimosas, je me suis lancée."*



## Le pouvoir des fleurs

Il y a 4 ans, cette amoureuxse du Sud a fait des herbiers, sa vocation et son quotidien. *"Mon univers ? Les plantes du sud de la France ! Saugue, bougainvillier, mimosa chenille, rose, immortelle, luzerne arborescente... Je m'en sers pour créer des objets décoratifs qui vont inspirer, apporter joie et belles ondes dans une maison !"*

Tableaux, marque-pages ou petites cartes, chaque création est unique et réalisée avec passion et minutie.

*"Je récolte mes fleurs au gré de mes balades dans la région. Des amis me fournissent aussi en plantes qu'ils ont dans leur jardin et la pépinière Valbray est un allié indispensable dans ma quête de fleurs et dans l'organisation d'ateliers."*

Entre la récolte et la création, vient la longue et indispensable étape du séchage-pressage. *"Minimum 3 semaines ! J'utilise une méthode naturelle, grâce à une presse constituée de bois, carton, papier avec des étages."* Puis, Emilie passe au délicat travail de la création : *"Je choisis la bonne fleur, la bonne forme. J'essaye de trouver une harmonie pour que ce soit équilibré,*

*esthétique... Et inspirant !"* Elle a à cœur de mettre en valeurs les plus belles plantes de notre région, pour que chacun puisse, chez soi, *"les contempler et en profiter tout au long de l'année."*

## Viens créer ton herbier !

Pour sa première fois à **Mon printemps en Provence**, **Madame Mimosa**

proposera des ateliers de créations de cartes fleuries. *"Sur des thématiques autour de l'événement et du printemps ! Venez participer, tout au long de la journée, à ces ateliers ludiques d'environ 30 minutes ouverts à tous, avec des fleurs déjà séchées, où chacun pourra créer et laisser aller son imagination."*

Ateliers gratuits dès 8 ans, accompagnés d'un parent pour les plus petits.



Madamemimosa.com – 06 68 34 69 90  
  contact@madamemimosa.com

# Double anniversaire pour

**2024 est une année anniversaire riche pour la Maison de la Jeunesse : celle des 30 ans du Bureau Information Jeunesse et des 20 ans des Semaines à Thèmes. Découverte d'un service indispensable pour nos jeunes Gardéens.**



La Maison de la Jeunesse, c'est LE lieu incontournable de la jeunesse Gardéenne, pour leur orientation, leur accompagnement et leur épanouissement. "A la fois tremplin vers l'avenir grâce au Bureau Information jeunesse et Point Cyb, et lieu de partage, d'évasion et d'apprentissage avec les SAT et Relais Jeunes, la Maison de la Jeunesse accompagne les jeunes dans tous les domaines de leur vie" explique **Haithem Sanhaji**, responsable. Si le BIJ existe depuis 1994, c'est en 2003 que Jean-Louis Masson décide d'ouvrir une Maison de la Jeunesse, dans une volonté de regrouper l'Information Jeunesse avec un pôle animation, "pour proposer une offre complète aux jeunes Gardéens, dans un lieu stratégiquement placé, entre le lycée et l'université, au cœur de la Ville la plus jeune du Département."

**Aujourd'hui, la Maison de la Jeunesse c'est :**

- ➔ **Un Pôle Information Jeunesse Point Cyb**, avec accueil du public et de l'événementiel, à destination des 12/30 ans
- ➔ **Un Pôle animation, Relais Jeunes et Semaines à Thèmes**, pour les 9/17 ans
- ➔ **10 agents permanents**

## Happy Bij-day !

Il y a 30 ans, le **Bureau Information Jeunesse** voit le jour à La Garde.

Véritable mission de service public définie et garantie par l'Etat, la structure est labellisée Information Jeunesse et s'adresse aux 12/30 ans : collégiens, lycéens, salariés, demandeurs d'emplois mais aussi parents et enseignants. "Sa mission ? Accompagner et informer les jeunes sur tous les sujets qui les concernent : orientation, métiers, logement, santé... Les informatrices Jeunesse, *Sandra et Audrey*, accueillent sans rendez-vous pour être réactives face aux besoins" explique **Zmorda Lombard**, responsable du BIJ. Le BIJ est engagé autour de 11 thématiques : *Construire son parcours, travailler, prendre soin de soi (santé, prévention), se distraire, partir à l'étranger, se loger, se déplacer, s'engager, entreprendre, accéder à ses droits et apprendre à s'informer.*

**Le BIJ c'est aussi :**

- ➔ **Un Point CYB**, espace public numérique équipé de postes avec connexion internet, pour un accès à l'informatique et répondre à un besoin administratif.

## ➔ L'orientation, avec **Parcoureo Inforizon**,

plateforme numérique d'aide à l'orientation, avec immersion à 360° dans les réalités professionnelles grâce à des casques de réalité virtuelle.

➔ **Plusieurs dispositifs** comme le Pass Point Citoyen, la carte Pass Jeunes, les mois du logement étudiant...

➔ **L'événementiel tout au long de l'année** : Forum orientation salon emploi, StarMouv', la Fête de la Jeunesse, le Fantastikon, Magic'all night, forum santé jeunes, concert caritatif...

**Objectif** : l'accès à l'information des jeunes de manière égale au plus près de leurs conditions de vies, pour les inciter à s'engager et à développer leur capacité à penser et agir par eux-mêmes.

## Le BIJ en chiffres :

**30 ans** en 2024

**7223 personnes** reçues en 2023

**70 Pass' Point Citoyens**

**130 carte Pass'Jeunes** pour 44 partenaires

# la Maison de la Jeunesse !



## Aider la jeunesse à s'épanouir

Le pôle animation a été créé pour couvrir deux besoins : le temps de vacances grâce aux SAT et le temps extrascolaire avec les relais Jeunes pour proposer un accompagnement de loisirs.

Créées en 2004 à l'initiative d'**Hélène Arnaud-Bill**, à l'époque adjointe à la Jeunesse, les Semaines à Thèmes sont aujourd'hui une véritable institution. *"L'idée il y a 20 ans, était de créer une nouvelle forme de loisir en direction des adolescents de 9 à 17 ans pendant les vacances pour leur offrir des activités de qualité, à la hauteur de ce qu'ils attendent avec un encadrement adapté."* **Haithem Sanhaji**.

### "Une machine à souvenirs"

A chaque période de vacances, les SAT proposent des activités pour toutes les envies : sportives, culturelles, créatives, scientifiques... *"Il y a eu une véritable évolution de l'offre proposée. Aujourd'hui, les enfants peuvent faire du rugby, de l'équitation, de la kapoeira, du théâtre, des ateliers culinaires, du stand-up, de la comédie musicale, de la création*

*de films d'animations...*

*Le but : offrir un panel d'activités qui donne envie à tout le monde de venir, satisfaire toutes les curiosités et permettre la découverte !"*

### L'autre point fort des SAT :

l'organisation de séjours à chaque vacances sur 5 ou 6 jours (jusqu'à 13



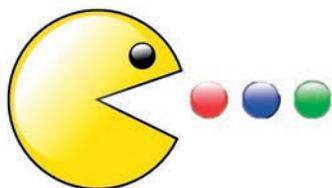
tout au long de l'année), en France et même en Europe :

Lacanau, Paris, Serre-Chevalier, Madrid, Berlin, Athènes... *"Depuis 2012, on organise des séjours dans les capitales Européennes, avec activités touristiques, loisirs et citoyennes. Les SAT, c'est une machine à souvenirs !"* Cet été, les jeunes auront la chance d'aller en Autriche, à la découverte de Vienne.

## Les SAT ont plusieurs objectifs :

permettre l'épanouissement, l'apprentissage de l'autonomie et de la vie en collectivité, transmettre des valeurs éducatives fortes (respect, entraide, écoute...), développer la mixité sociale grâce à un dispositif pour tous, permettre aux familles de disposer d'une offre de loisirs large à moindre coût. *"La Ville est engagée auprès des Gardéens pour l'accès aux vacances pour tous !"* Aujourd'hui les SAT sont incontournables de l'offre jeunesse à La Garde, un dispositif qui rayonne au-delà de la commune. *"En 20 ans, le nombre de places a triplé. Aujourd'hui, 1500 familles par an participent aux Semaines à Thèmes !"*

Le Pôle animation de la Maison de la Jeunesse, c'est aussi 2 relais jeunes : Romain Rolland et les Cardamines. Des équipements de proximité ouverts à tous les Gardéens sur le temps extra-scolaire. *"Tous les soirs, les mercredis après-midi et certains samedis, les relais jeunes proposent des activités de loisirs comme du karting, du bowling, du basket, mais aussi une aide aux devoirs, des projets jeunes..."*



# Le jeu vidéo :

Nous sommes partis à la rencontre de Lucas, Romain, Tom et Elliot, jeunes pionniers de eSport dans la région Sud. A eux 4, ils font vivre la scène eSportive locale, embrassés par toute une communauté passionnée. Le principe ? Organiser des compétitions de jeux vidéo. Rencontre là où tout a commencé, à La Garde, entre amitié, passion et amour du jeu...



De gauche à droite : Romain, Elliot, Tom et Lucas

## Au-delà du jeu : inspiration, amitié et vocation

Une énergie particulière se dégage au Coyote Coffee, petit bar situé non loin du Lycée du Coudon. C'est ici que chaque semaine, **Lucas**, 24 ans, alias "**Chopperflame**" se retrouve avec ses amis et toute une communauté surmotivée pour se confronter aux meilleurs joueurs des 4 coins de la région lors de la Smash Sur Mer sur le jeu Super Smash Bros Ultimate. "Chaque semaine on se réunit pour des tournois. Lors de la 1<sup>ère</sup>

édition nous étions 24 puis nous avons investi une autre salle au vu de l'engouement grandissant. Des joueurs viennent de Marseille et Nice. Petit à petit nous avons ramené un ordi et un micro pour enregistrer les parties. Cela fait maintenant 4 ans que nous avons monté notre association Mystral avec Romain." **Tom** ajoute : "On a commencé dans l'appartement juste au-dessus, puis on a voulu rassembler toute une communauté !". Une passion qu'ils ont matérialisée en créant cette association, devenue une véritable aventure humaine : "Cette association nous fait grandir.

J'étais introverti, j'ai pu me révéler pour maintenant m'exprimer devant de grandes assemblées. Ce sont de superbes rencontres et le moyen d'acquérir de nouvelles compétences professionnelles. Nous sommes constamment à la recherche de la perfection." Un sentiment partagé par **Romain** "Depuis que l'on se connaît, on ne se lâche plus ! C'est un échange mutuel et un apprentissage au quotidien. C'est encourageant et motivant pour la suite !"

@chopperflame  
@Gawain83SSB  
@MystralEsport  
06 83 58 01 08



# du plaisir à la compétition



## Athlète eSport : un virtuose de la manette

Tout comme le sport traditionnel, un athlète eSport s'entraîne pour améliorer ses performances et atteindre les sommets. Rigueur, persévérance et confiance en soi sont nécessaires pour performer lors des tournois. Depuis tout petit **Tom** est un compétiteur, la gagne pour seul objectif, la passion et l'adrénaline comme moteur :



*"J'ai joué mon 1<sup>er</sup> tournoi ici même. J'avais mon cœur qui battait à 10 000. Puis j'ai eu l'envie de revenir chaque semaine pour me confronter aux*

*meilleurs. C'est un sentiment grisant et indescriptible de jouer et d'être poussé par le public". Une passion qu'il pratique en plus de son métier prenant de professeur de physique-chimie "C'est toute une organisation. Des structures eSport comme Mystral et maintenant Cicadas Gaming basée à Toulon, m'aident à progresser. J'y vais étape par étape, pour devenir LE meilleur joueur de la région et qui sait, meilleur joueur de France ?"*

@WooxTomSSB 

## Quand la passion prend la parole

De petits tournois entre amis dans son appartement étudiant à commentateur sur des retransmissions live à plusieurs milliers de spectateurs, **Elliot**, 21 ans, aussi appelé "**Browkoo**" nous raconte, les yeux pétillants, sa passion pour le métier de commentateur : *"lors de tournois entre amis que j'organisais je commentais déjà nos parties. Puis je suis venu à commenter 2 à 6 tournois en ligne par semaine. J'aime beaucoup la compétition et transmettre des émotions au public".* Originaire de Marseille, étudiant en IUT MMI à Toulon, Elliot partage sa passion et sa bonne humeur au bout du micro, avec professionnalisme et rigueur : *"Le plus important pour bien commenter une*

*partie, c'est la connaissance du jeu. Pour savoir décrypter au mieux une partie il faut y passer des heures, connaître chaque détail et subtilité sur le bout des doigts. C'est également un travail de fond. Connaître l'historique des deux joueurs : savoir s'ils se sont déjà affrontés, leurs dernières performances en tournois... C'est un vrai travail de commentateur".* Elliot rêve de commenter toujours plus d'événements à travers le globe : *"j'ai eu la chance d'être invité pour commenter l'une des plus prestigieuses compétitions européenne, l'UFA à Paris et le Rise 'N Grind aux USA. Je continue d'améliorer mon anglais pour commenter à l'international."*

@Browkoo 

## La cité du Rocher en mode Gamer !

La Maison des parents organise régulièrement des ateliers en partenariat avec l'association La Cave aux Noobs.

En février, se tenait un tournoi de jeux vidéo parents/enfants organisé dans le cadre du projet "**Bien vivre avec le numérique**" porté par la municipalité.

### Ateliers de création de jeux vidéo

La Maison des Parents propose un atelier créatif autour des jeux vidéo.

**Objectif ?** Apprendre à coder et valoriser les compétences des enfants et des parents tout en créant des passerelles.

**Prochains ateliers :** 10 avril // 22 mai – de 13h30 à 16h30 – gratuit – à partir de 12 ans. Inscriptions au 06 28 84 63 41 [parentalite@ville-lagarde.fr](mailto:parentalite@ville-lagarde.fr)



### A la médiathèque...

Vous pouvez à présent emprunter vos jeux vidéo préférés à la médiathèque. Chaque trimestre, une sélection inédite de 20 jeux de la Nintendo Switch à la Playstation 4 sont disponibles en section adulte et jeunesse.

*Du 28 juin au 24 septembre, une borne d'arcade fera le plaisir des petits et grands joueurs.*

# Silence plateau... ça tourne !



**Au lycée du Coudon, la spécialité Cinéma permet aux élèves d'étudier et de vivre le 7<sup>e</sup> art comme nulle part ailleurs. Découverte d'une matière qui ouvre le champ des possibles.**

**"Scène 4, plan 8, prise 1!"** Ce matin, les élèves de **1<sup>ère</sup> spécialité Cinéma** sont en plein tournage. *"C'est journée atelier : ils mettent en boîte un film de 3 minutes, dont ils ont écrit le pitch »* explique **Marie-Hélène Giannoni**, professeure de cinéma depuis 13 ans, rejoint par **Colette Collange** à la rentrée dernière. Par groupe de 5, chacun à son poste - preneur de son, caméraman, réalisateur et acteur - ils investissent le lycée pour tourner ; dans la cour, les couloirs ou même les



toilettes. *"M. Granito le proviseur laisse toute la latitude aux élèves d'apprendre et de vivre le cinéma !"*

## Être des spectateurs actifs

**La spécialité Cinéma** est l'une des particularités du lycée, reconnue pour son haut niveau d'excellence. Au programme : **4h de cours par semaine** - théoriques et pratiques - en Première et 6 en Terminale. *"Les élèves ont des cours d'analyse filmique où ils étudient des films imposés. Le but : apprendre les bases du langage de l'analyse, les rouages de la fabrication d'un film, les types de plan, l'histoire du cinéma... Être des spectateurs actifs ! Puis on passe à la pratique : écriture de pitch, prise de son, cadrage, montage..."* Des cours ponctués par la présence d'intervenants du monde audiovisuel, comme **Bruno Mathé** de l'association **La 26<sup>e</sup> image** : *"J'étais en*

*section Cinéma au Coudon il y a quelques années. C'est le lycée qui a façonné ma passion ! J'aime l'idée de transmettre et ici, j'ai le sentiment que la boucle est bouclée."*

Une vraie chance pour les lycéens qui bénéficient de l'expérience de professionnels. **Thibaut**, 16 ans et ses camarades sont dans la cour. Aidés par **Bruno**, ils tournent une scène de duel :

*"En seconde, j'étudiais la physique/chimie. Puis en 1<sup>ère</sup> j'ai atterri en section Cinéma un peu par élimination. Et c'est une révélation ! A tel point que je veux aujourd'hui en faire mon métier ! »*



## Vivre le cinéma

Tout au long de l'année, les élèves enrichissent leur expérience de projections au Rocher avec l'appui de la municipalité, participent à la semaine culturelle et même au **César des Lycéens**. *"Ils bénéficient d'une culture du cinéma qu'ils n'auront nulle part ailleurs !* explique Mme Giannoni. *Ils ouvrent leur vision des choses, leur esprit critique... C'est une section qui demande de sortir de sa zone de confort. Mais ici, chaque personnalité peut s'exprimer et s'épanouir."* Et après le lycée ? Les débouchés sont multiples : BTS audiovisuel, classes préparatoires option cinéma, licence arts du spectacle... Pour des métiers variés : cadreurs, preneur de son ou ingénieur son, scénariste, réalisateur ou même acteur ! Vous êtes intéressé ? *"Il n'y a pas de sélection pour intégrer la section cinéma après la 3<sup>ème</sup>. Tout le monde est bienvenu !"* Alors, pourquoi pas vous ?

**Lycée du Coudon : 65 avenue Henri Toulouse Lautrec  
04 94 08 65 00 / lycee-coudon.fr**

## Hauméa Pass périnatal

>>> Vous êtes une femme enceinte ? Une jeune maman ? Ou vous cherchez une idée cadeau grossesse/naissance originale et utile pour des futurs ou jeunes parents ? Laurie Bagur vous propose son pass périnatal. « *Hauméa Pass donne accès à des réductions, cadeaux et avantages exclusifs sur des prestations autour de la grossesse et la naissance : shooting photo, yoga prénatal, naturopathie, massage bébés, drainage lymphatique, cours bébé nageurs... Plus de 120 prestations selon vos envies, proposées par une soixantaine de prestataires dans tout le Var.* » De formation sage-femme et titulaire d'un master en gestion d'établissements sanitaires et sociaux, Laurie a décidé d'allier formations et passion pour la périnatalité. *"J'ai eu envie de créer quelque chose qui a du sens pour les parents et futurs parents. Leur permettre de trouver des professionnels près de chez eux, prendre du temps pour eux, trouver un accompagnement qui leur convient... Et de soutenir les entrepreneurs locaux Gardéens et Varois !"* Une belle idée cadeaux à offrir ou à s'offrir : *"Hauméa pass propose aussi des prestations couples !"*

> [haumea-pass.fr](http://haumea-pass.fr) / [contact@haumea-pass.fr](mailto:contact@haumea-pass.fr)  [haumea.pass](https://www.instagram.com/haumea.pass)

Si vous êtes professionnel et intéressé pour intégrer Hauméa pass, un formulaire est disponible sur le site.



## Mon salon privé



>>> **Lydie Derouineau** est coiffeuse visagiste qualifiée. Depuis janvier, dans son salon/appartement, elle vous propose des prestations de coiffure entièrement individuelles. *"Après la covid, j'ai eu envie de créer un salon à part, pour recevoir les gens individuellement. De vrais prestations personnalisées et unique, où je reçois cliente par cliente, pour me concentrer entièrement à la personne. Le tout dans un véritable petit appartement, loin des allures d'un salon traditionnel, à l'ambiance cocooning. Idéal pour ceux qui ne supportent pas le monde et veulent se faire chouchouter !"* Coupe, shampoing, brushing, mèches,

coloration... Lydie propose des prestations de qualité, bio et naturelles : *"Coloration 100% végétale avec des plantes qui viennent d'Inde, soins au henné ou encore coloration chimique végane... Je termine toujours avec un massage du cuir chevelu."* Également praticienne en shiatsu depuis 14 ans, Lydie propose aussi des prestations de cette médecine traditionnelle chinoise, *"qui utilise la digipression, à but détente et bien-être, mais aussi thérapeutique. Destiné à tous, enfants à partir de 6 ans."*

> **Zone commerciale Grand Var, 58 av. Saint-Just (en face de Bonifay)**

**Du lundi au samedi de 9h à 18h – 07 87 36 91 83 sur rendez-vous **

Découvrez le nouveau Pôle santé du Pouverel : des bâtiments réhabilités comprenant un laboratoire d'analyses médicales, une pharmacie, des médecins généralistes, kinésithérapeutes, néphrologue, psychothérapeute, ou encore pédicure-podologue.

Le Pôle santé comprend un parking rénové de 80 places de stationnement gratuites.

> **1091 avenue De Lattre de Tassigny**

# Sport et alimentation

La Garde, ville active et sportive et impliquée dans le Programme National Nutrition Santé (PNNS) vous propose quelques conseils nutritionnels pour bien préparer les activités proposées lors du Mai Sportif



## QUE PEUT-ON MANGER AVANT UNE ÉPREUVE SPORTIVE ?

Pour réussir une épreuve sportive, le corps a besoin de toute son énergie : évitez donc les digestions difficiles quand le sang est mobilisé par les muscles.

Le repas devra être pris idéalement 3 heures avant l'épreuve. Prévoir une petite collation après l'effort si le repas a été léger ou pris très tôt.

Une alimentation, pour être équilibrée, doit être suffisante du point de vue énergétique et la plus diversifiée possible.



## SI L'ÉPREUVE SE DÉROULE LE MATIN

Lait ou yaourt ou riz au lait, du pain avec du beurre et de la confiture (modérément) ou des céréales muesli (pas de céréales soufflées comme les coco ou choco... très sucrées elles peuvent entraîner des contre-performances) un fruit ou un petit-déjeuner salé avec jambon, œuf au plat, fromage.



## SI L'ÉPREUVE SE DÉROULE L'APRÈS-MIDI

### UN REPAS DE CE TYPE EST ADAPTÉ

Crudités ou cuites + huile de colza et olive  
80 à 200g de viande ou poisson grillé ou papillote  
150 à 200g de féculents (pâtes, riz, pomme de terre...) + assaisonnement huile ou un peu de beurre  
1 produit laitier +/- sucré  
Tarte/gâteau de semoule aux fruits/ fruits secs/pain d'épice...  
Pain (peu de mie car peu digeste)

### ALIMENTS À ÉVITER AVANT UNE ÉPREUVE

Les fritures, les steaks hachés gras à plus de 20% de matières grasses, les viandes ou les poissons en sauce, les pâtisseries sauf tartes légères aux fruits, et la charcuterie sauf jambon.



## BIEN S'HYDRATER

Lors d'un effort, la température du corps s'élève. L'hydratation permet la sudation donc la diminution de la température corporelle. Penser à augmenter son apport hydrique en fonction de l'effort fourni pour éviter le coup de chaleur, hyperthermie d'effort, la souffrance du muscle et le risque de perte de connaissance.

Boire environ 2 à 3 litres d'eau /jour

**Exemple de plan hydrique :**

A jeûn : 1 verre d'eau

Petit-déjeuner : 1 boisson (lait, thé, tisane, ...)

Matinée : ½ litre d'eau

Déjeuner : 1-2 verres

Après-midi : 1-2 verres

Coucher : 1 verre

## LA GOURDE D'EAU INDISPENSABLE

Avoir toujours une gourde d'eau à proximité, boire à plusieurs reprises et avoir une alimentation riche en fruits et légumes pour augmenter les apports d'eau.

Si vous ressentez la soif, c'est que vous êtes déjà en manque d'eau.

Un manque d'hydratation entraîne une diminution des capacités physiques de 20%, une baisse de la vigilance et risques d'entorses, des risques de crampes, claquages... et des courbatures assurées.

Par ailleurs, les quantités exactes d'eau, de glucides, de protéines et de lipides dépendent du type d'activité et de beaucoup d'autres facteurs (âge, poids, taille, etc.). Si vous souhaitez des recommandations personnalisées, il est préférable de faire appel à un diététicien diplômé.

## TPM recycle vos mégots

Chaque année, ce sont près de 7.7 milliards de mégots de cigarettes qui sont jetés dans les espaces publics. Un mégot au sol mettra 12 ans pour se décomposer ! La Métropole a décidé d'agir et teste depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024 un nouveau dispositif de collecte et de recyclage des mégots sur son territoire.

C'est la ville de Carqueiranne qui expérimente, la première et en collaboration avec le prestataire Cy-Clope, le dispositif : 30 cendriers urbains éco-conçus ont été déployés sur la commune. Objectifs : éviter la pollution des sols, l'impact sur la faune et la flore mais aussi donner à ce déchet une seconde vie à travers sa valorisation.

Ce test permettra d'étudier la généralisation du dispositif aux autres communes. D'ailleurs, l'installation de 270 "Cy Clopeurs" est prévue sur le territoire de Toulon et de La Seyne-sur-Mer prochainement.



## Un nouveau directeur au Conservatoire TPM

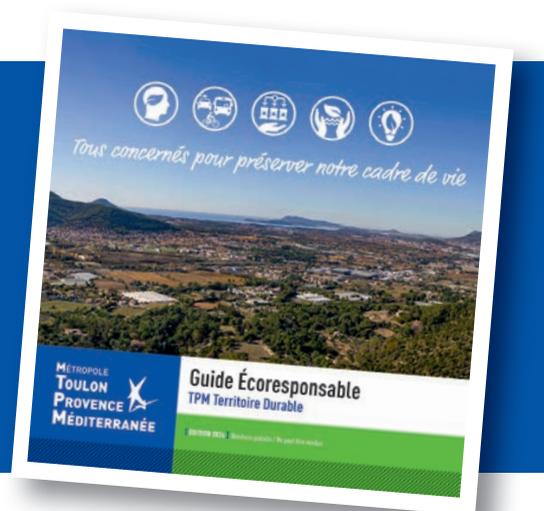


Il y a du changement depuis le 1<sup>er</sup> février 2024 au Conservatoire : Robert Llorca en a pris la direction. Il succède à Jean Louis Maes, dont l'investissement constant a permis à l'établissement culturel de se hisser au rang des plus grands conservatoires de France. Chef d'orchestre, pianiste-accompagnateur et compositeur, Robert Llorca a dévoilé ses objectifs pour l'avenir du Conservatoire : simplifier l'accès à la structure et diversifier encore plus les quatre domaines (cirque, danse, musique et théâtre). C'est dans ce but qu'il travaillera en partenariat avec les autres acteurs du spectacle vivant sur le territoire. Ce travail de partenariat sera une pierre angulaire de son action.

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

## Devenez écoresponsable !

Le guide Ecoresponsable de TPM vient d'être mis à jour et réédité. Il informe et recense de nombreuses actions à mettre en œuvre pour améliorer la gestion de l'énergie, de l'eau, des déchets, des déplacements. Des éco-gestes à la portée de tous, réalisables à la maison, en famille, au travail, lors de déplacements, etc. Chaque petite action compte et permet d'agir pour préserver la planète. Il est téléchargeable sur le site [www.metropoletpm.fr](http://www.metropoletpm.fr). Bonne lecture !



## LES ELUS DE L'OPPOSITION MUNICIPALE

Nous assumons la comparaison des frais de mandats La Garde / Paris car nous estimons scandaleux que Mme Bill (avant elle M. Masson) perçoit plus que la maire de Paris : 20 000 €/ 19720€. Var Matin a écrit un article sur les frais de représentation des maires de TPM. La moyenne sur la métropole est aux alentours de 5.000 € comme la moyenne des communes françaises (Bercy). Notez bien que les frais de représentation ne dépendent pas du nombre d'habitants. La Valette, notre voisine de la même strate, c'est ... 0 €, ainsi que Hyères et Six Fours.

La réalité est plus simple, voilà plus de 8 mois que nous demandons les justificatifs. Réunir les documents est complexe ? Pourtant la municipalité devrait être en possession de tous les justificatifs, sinon comment calculer les montants à rembourser en fin d'année. Etrange pour des partisans de la « transparence ».

Concernant le budget, nous avons écrit au préfet car nous pensions que le vote des délibérations était illégal. L'absence des documents obligatoires et le non-respect du temps pour les analyser ont conduit à l'annulation de toutes les délibérations. L'usure du pouvoir ferait-elle que le duo Bill/Masson se penserait au-dessus des lois ?

**Julia Peironet-Bremond, Viviane Chastant, Cyril Amarit, Wahida Zamouri, Olivier Charlois, Joëlle Antoine, Mireille Chabot**

*Groupe Unis pour La Garde*

 [www.unispourlagarde.fr](http://www.unispourlagarde.fr) / [contact@unispourlagarde.fr](mailto:contact@unispourlagarde.fr)

.....

Une loi, visant à protéger le groupe EDF d'un démembrement, a été adoptée.

L'adoption de celle-ci réaffirme que l'électricité n'est pas une marchandise comme les autres. C'est notre bien commun et il est indispensable d'en garder la maîtrise publique.

Cette loi marque également le retour des tarifs réglementés de vente aux artisans, commerçants, agriculteurs et collectivités locales qui ont vu leurs factures multipliées par 3 jusqu'à 10, malgré la mise en place du bouclier énergétique.

Cette loi aurait pu aider certains commerçants gardéens à ne pas mettre la clé sous la porte.

Il faut continuer, pour tous ceux qui sont concernés, à mener la bataille d'un pôle public de l'énergie pour servir l'intérêt général.

Un service public démocratisé qui associe, les salariés, les usagers, les collectivités, dans la décision et la gestion.

**Michel Camatte**

*Conseiller Municipal PCF / Notre Ville à Gauche  
pcf.celluledurocher83130@gmail.com*

## LE GROUPE DES ELUS DE LA MAJORITE MUNICIPALE

### **Transparence et honnêteté intellectuelle vont de paire**

Quand on se réclame de la transparence, l'honnêteté intellectuelle n'est pas une option. Or, l'opposition en manque absolument.

Si on veut être transparent, la première chose à dire, c'est que les maires de La Garde ne perçoivent rien. Ils ont à leur disposition une enveloppe maximale annuelle pour assumer les frais impliqués par l'exercice de leur mandat. Il ne s'agit en aucun cas d'une rémunération complémentaire. Cette méthode est celle qui permet la plus grande transparence car elle n'éparpille pas ces frais en divers mandats administratifs payés directement par la commune elle-même. Ainsi, affirmer que certains maires ont des frais de mandat à zéro est faux. La manière de les assumer en comptabilité est simplement différente. Prenons un exemple concret : pour des gerbes lors d'obsèques. A La Garde, le Maire se sert de son enveloppe dédiée. Ailleurs, ça peut être par un mandat administratif directement payé par la commune. Quelle est la différence ? Dans un cas, c'est dans une enveloppe ciblée, dans l'autre, c'est dans la comptabilité globale de la commune.

Ensuite, l'enveloppe représente un montant maximum. Les dépenses font l'objet de justificatifs. Le coût final est donc un coût réel. Rien n'est conservé par le maire, l'excédent éventuel est récupéré par la commune.

Les plus grands spécialistes de la question attestent d'une nécessité d'harmoniser les méthodes de gestion. Nous y souscrivons pleinement. D'une part, cela garantira une information égale de chaque citoyen quelle que soit sa commune. D'autre part, cela évitera à la démocratie locale de sombrer dans des polémiques démagogiques à répétition.

**LA MAJORITÉ MUNICIPALE**



### Vive les mariés !

Nous avons le plaisir de vous annoncer le mariage de :

**En janvier**

Nhi Nguyen & Mike Fernandez le 16

**En février**

Vanessa Connan & Pascal Breuzard le 10

### Bonjour les bébés

Nous avons le plaisir de vous annoncer la naissance de :



**En janvier**

Laugiero Giulia le 1<sup>er</sup> / Odjrado Yanick le 1<sup>er</sup>  
El Kadraoui Tesnim le 2 / Vallery-Radot  
Elisabeth Le 2 / Darricau Cassian le 3  
Nefzaoui Ismael le 6 / Varacher Dischamp  
Siena le 6 / Oliver Anna le 8 / Belmont  
Marin le 8 / Cadic Eleanor le 11 / Cassese  
Muratore Milàn le 11 / Bastiani Lisa le 14  
Déhu Antoine le 16 / Jiyar Jenna le 17  
Lecoq Élixa le 17 / Flourey Richard Lloyd le  
30 / Boudjefriou Alaa le 31

**En février**

Amri Ilef le 6 / Rozambère Louise le 6  
Parisot Adélaïde le 9

Guagliata Giovanni le 10

### Un livre dans le berceau

La médiathèque est heureuse d'offrir aux nouveau-nés leur premier livre. Présentez-vous munis du livret de famille.

### Ils nous ont quittés

Nous présentons nos condoléances aux familles et amis de :

**En décembre**

Ahmed Chekakta le 14 / Françoise le Dû  
née Recamier le 24 / Margaret Mauro née  
Laugier le 28 / Aline Paria Né Paugam le 29  
Arturo Campos le 30 / Daniel Perraud le 30

**En janvier**

Patrice Peytavin De Garam le 1<sup>er</sup>  
Maëlys Roux le 1<sup>er</sup> / Jean Giribone le 3  
Colette Sibau Née Migeon le 5 / Janine Felix  
née Renaud le 7 / Marcelle Guerini née  
Lisio le 6 / Yvonne Gimenes Née Joung le 7  
Annat Krakowitsch Née Toche le 8 /  
Bernard Hospice le 8 / Eveline Galerne  
née Guthwasser le 9 / Antoinette Roux née  
Meyloulgan le 11 / Maxime Abdou le 11  
André Saint Denis le 12 / Françoise Mansard  
née Juillard le 15 / Marie Le Garrec née  
Tomasi le 17 / Christian Carle le 22 /  
Daniel Gasnier le 22 / Agnès Pernollet née  
Laravoire le 23 / Christiane Pietrucci Née  
Rabillon le 24 / Ginette Barré née Lefeuvre  
le 26 / Jacques Vankerrebrouck le 26 /  
Jeanine Gousseault née Riou le 26  
Kheira Aubanel Née Doukbi le 28



## LI TRES MESSO BASSO

Adounc, dóu tèm̄s que lou se-disènt Garrigou (hum !hum !) fasié trignoula à rounflo- tourtouro li campano de la capello segnouralo, lou reverènd acabavo de carga sa chasuble dins la pichoto sacristio dóu castèu ; e, l'esperit adeja treboula pèr tóutis aquéli descripcioun gastrounoumico, se repetissié en éu-meme en s'abihant : « De dindo roustido, d'escarpo daurado, de troucho grosso coume acò ! » Deforo, lou vènt de la nue boufavo esparpaïant la musico di campano e, à flour e à mesuro, de lume apareissien dins l'oumbro i gauto de Ventour, à daut s'aboutouravon li vièi tourre de Trinquelage. Eron de famiho de mitadié que venien ausi la messo de miejo-nue au castèu. Escarlimpavon la costo en cantant, acampa pèr cinq vo sièis, lou paire davans, lou fanau à la man, li femo enmantelado dins si grândi manto bruno mounte lis enfant se sarravon e s'assoustavon. Maugrat l'ouro e la fre, tout aquéu brave mounde caminavon gai, refourti à l'idèio qu'entre sourti de la messo, i'aurié coume tóutis lis an, taulo messo pèr éli la-bas dins li cousino... A vegado, sus la marrido mountado, lou carrosso d'un segnour, precedi de poutaire de pegoun, fasié miraieja si glaço à la lugano, vo uno miolo troutavo en gangassant si sounaio, e, à la lusour di fanau agouloupa de neblo, li mitadié reconneissien soun baile e lou saludavon au passage :

« Bon sèr, bon sèr mèstre Arnoton ! »  
- Bon vèspre, bon vèspre mis enfant ! »  
La nue èro lindo, lis estello avivado de la fre; la cisampo pelavo e uno fino greleto resquihant sus li vèsti sèns li bagna, gardavo, just-è-just, la tradicioun di Nouvè blanc de nèu. Peramoundaut de la costo, lou castèu apareissié coume la toco, emé sa masso espetaclouso di tourre, de pignoun, lou clouchié de sa capello s'aboutourant dins lou cèu blu-negre, e un fube de lumeto que parpelejavon, anavon, venien, se gangassant à tóuti li fenèstro e dounavon d'èr sus lou founs sourne de la bastisso, i belugo courrènt dins li cèndre de papié crema. Passa lou pont-levadis e la pousterlo, falié, pèr ana à la capello, travessa la proumiéro court, clafido de carosso, de varlet, de cadiero à pourtaire, touto claro dóu fue di pegoun e di flamejado di cousino ? S'ausissié lou dindamen di viro-l'aste, lou bacelage di casseirolo, lou tuert di cristau e de l'argentarié bouleaga dins lis alestimen d'uno repeissudo ; pèr aqui dessubre, uno vapour tèbo, que sentié bon li car roustido e lis erbo forto di sausso coumplicado, fasié dire i mitadié, coume au capelan, coume au baile, coume à tout lou mounde : « Quet bon revihoun anan faire après la messo ! »



## LES TROIS MESSES BASSES

Donc, pendant que le soi-disant Garrigou (hum ! hum !) faisait à tour de bras carillonner les cloches de la chapelle seigneuriale, le révérend achevait de revêtir sa chasuble dans la petite sacristie du château ; et, l'esprit déjà troublé par toutes ces descriptions gastronomiques, il se répétait à lui-même en s'habillant : « Des dindes rôties... des carpes dorées... des truites grosses comme ça ! »  
Dehors, le vent de la nuit soufflait éparpillant la musique des cloches, et, à mesure, des lumières apparaissaient dans l'ombre aux flancs du mont Ventoux, en haut duquel s'élevaient les vieilles tours de Trinquelage.

C'étaient des familles de métayers qui venaient entendre la messe de minuit au château. Ils grimpaient la côte en chantant par groupes de cinq ou six, le père en avant, la lanterne en main, les femmes enveloppées dans leurs grandes mantes brunes où les enfants se serraient et s'abritaient. Malgré l'heure et le froid, tout ce brave peuple marchait allégrement, soutenu par l'idée qu'au sortir de la messe il y aurait, comme tous les ans, table mise pour eux en bas dans les cuisines. De temps en temps, sur la rude montée, le carrosse d'un seigneur, précédé de porteurs de torches, faisait miroiter ses glaces au clair de lune, ou bien une mule trottaient en agitant ses sonnailles, et, à la lueur des falots enveloppés de brume, les métayers reconnaissaient leur bailli et le saluaient au passage :

« Bonsoir, bonsoir, maître Arnoton !  
- Bonsoir, bonsoir, mes enfants ! »  
La nuit était claire, les étoiles avivées de froid ; la bise piquait, et un fin grésil, glissant sur les vêtements sans les mouiller, gardait fidèlement la tradition des Noël's blancs de neige. Tout en haut de la côte, le château apparaissait comme le but, avec sa masse énorme de tours, de pignons, le clocher de sa chapelle montant dans le ciel bleu noir, et une foule de petites lumières qui clignotaient, allaient, venaient, s'agitaient à toutes les fenêtres, et ressemblaient, sur le fond sombre du bâtiment, aux étincelles courant dans des cendres de papier brûlé...

Passé le pont-levis et la poterne, il fallait, pour se rendre à la chapelle, traverser la première cour, pleine de carrosses, de valets, de chaises à porteurs, toute claire du feu des torches et de la flambée des cuisines. On entendait le tintement des tournebroches, le fracas des casseroles, le choc des cristaux et de l'argenterie remués dans les apprêts d'un repas ; par là-dessus, une vapeur tiède, qui sentait bon les chairs rôties et les herbes fortes des sauces compliquées, faisait dire aux métayers, comme au chapelain, comme au bailli, comme à tout le monde : « Quel bon réveillon nous allons faire après la messe ! »

Revira pèr lis escoulan dóu cours de Provençal d'ACAMP.

Traduit par les élèves du cours de Provençal de l'association ACAMP.

VILLE DE LA GARDE - MAI SPORTIF

# NUIT DU SPORT

gratuit

badminton / tir à l'arc  
pickleball / esport  
basket 3x3 / zumba  
tennis de table  
entrée libre  
tout public

# LA GARDE RUN PARTY

f i t y #GARDERUN2024

**GUY MOQUET 2**  
**DÈS 19H VENDREDI**  
**24 MAI**

animations / miroir photobooth  
village restauration  
dès 6 ans / places limitées

inscriptions dès le 8 avril  
6€ sur [ville-lagarde.fr](http://ville-lagarde.fr)



**COURSE DE POUSSETTES DÈS 19H30**

Renseignements et inscriptions :  
06 28 84 63 41 ou [parentalite@ville-lagarde.fr](mailto:parentalite@ville-lagarde.fr)

Maison des sports : 04 98 04 04 21 / 22



Impression municipale