

# Vivre à La Garde

///Juillet Août 2012 > n°263



///DOSSIER > un (F)estival d'animations  
///MAG > Plaisirs d'été



## ///ACTUALITES p4 à p7

### EN BREF > p4/5

Thém'Art - Besoin d'un coup de main ?  
Capital solaire - Varlib - Plante de l'été...

## ///DOSSIER p6 à p13

Un (F)estival d'animations !

## ///MAGAZINE p14 à p21

### TOUT POUR LA SECURITE > p14

Sécurité : et si on adaptait les bons réflexes ?

### TOUS SOLIDAIRES > p15

Chaleur et sérénité

### TOUS LES AMENAGEMENTS > p16

Un point sur le parking Gérard Philipe

### TOUT POUR LA CULTURE > p17

Plaisirs d'été

### TOUS EN FORME AVEC LE CLIPS > p18/19

Quizz de l'été

### TOUS CITOYENS > p20

Le Comptoir Gardéen de Multiservices

### TOUS CITOYENS > p21

Jean-Robert Lombard



Page 6 > Les animations de l'été

## ///TRIBUNE p22

## ///SOUS LE ROCHER p23

### ///Vivre à La Garde n°263 juillet août 2012

Directeur de la publication : M. le maire

Rédaction, dessins, photographies, mise en page : Service Communication

tél. 04 94 08 98 00 - fax 04 94 08 99 60

contact-mairie@ville-lagarde.fr - www.ville-lagarde.fr

Impression : Imprimerie Trulli - En couverture : Les Médiévales 2011



Page 15 > Les lectures estivales à la médiathèque



### ///LES PERMANENCES DU MAIRE

Les vendredis 6 et 20 juillet / Les vendredis 3 et 17 août  
de 9h30 à 12h, sans rendez-vous à la Maison des Associations, rue Marc Delage.

### ///LES TEMPS FORTS DU MAIRE

#### EN JUILLET

- // vendredi 6 - mas de Ste Marguerite 21h > Les Nuits du Mas.
- // lundi 9 - parking de La Poste 21h > Les Estivales de Var Matin avec Jean Roucas.
- // mercredi 11 - maison de la jeunesse 9h à 13h > Rencontres logements étudiants.
- // mercredi 11 - place de la République 21h30 > Concert Michel Delpech.
- // samedi 14 - monument aux morts 18h30 > Fête Nationale - commémoration.
- // jeudi 19 - mas de Ste Marguerite 21h > Les Nuits du Mas.
- // vendredi 20 et dimanche 22 > Fête de Sainte Marguerite.
- // mercredi 25 - place de la République 21h30 > Concert The Love Beatles.

#### EN AOUT

- // mercredi 1<sup>er</sup> 19h30 et dimanche 5 19h45 - centre-ville > Défilés d'ouverture et de clôture des Médiévales.
- // mardi 7 - mas de Ste Marguerite 20h30 > Les Nuits du Mas.
- // mercredi 22 - monument aux morts 9h30 > Fête de la Libération de La Garde - commémoration.
- // dimanche 26 - place de la République 9h à 19h > Foire à l'Ail, Oignon et Boudin.

## /// Le temps de prendre le temps

Soleil, plage, mer, festivals, vacances, tables conviviales des journées qui s'étirent longuement, etc. L'été nous offre une palette d'activités dont nous sommes tous

friands. Il peut être aussi l'occasion de ralentir notre rythme. Goûter au plaisir de prendre le temps ! Oublier la montre ! Refuser de se voir imposer sa cadence ! Sortir du diktat de l'urgence ! Le temps, bienheureux celui qui sait en mesurer toute la valeur. Pour tant et tant de gens, il tend à devenir un luxe. Raison de plus pour se l'offrir. Ne mangeons pas, savourons ! Ne feuilletons



Jean-Louis Masson

pas, lisons ! N'entendons pas, écoutons ! Ne décongelons pas, cuisinons !

Nous sommes aussi toujours heureux de partager des moments. Nous vous invitons donc à picorer selon vos désirs dans le programme des festivités d'été de notre commune placé sous le signe de la convivialité et de la diversité. **Au plaisir de vous y voir bientôt !**

#### Jean-Louis Masson

Maire de La Garde  
Vice-président du Conseil Général du Var  
Vice-président de TPM  
Chevalier de la Légion d'Honneur  
Officier dans l'Ordre National du Mérite

# actu en bref

## //ENVIRONNEMENT

### Qualité des eaux de baignade

La directive de l'Union Européenne 2006/7/CE du 15 février 2006 sur la qualité des eaux de baignade demande à tous les états membres d'établir une liste avant

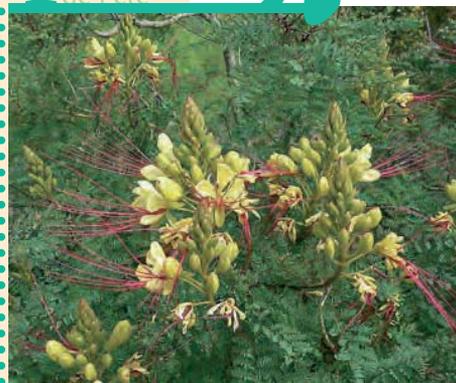
chaque saison balnéaire, afin qu'une surveillance de la qualité des eaux de baignade soit réalisée. Le décret d'application n°2008-990 a confié aux communes la réalisation de ce recensement. Dans ce cadre, la participation du public est demandée.

**Si vous souhaitez formuler des suggestions et observations sur les lieux de baignade**

à retenir ou à améliorer pour la saison 2013, inscrivez vos remarques sur les registres mis à disposition au poste de secours de Magaud, en mairie aux Services Techniques ou à la Maison du Tourisme.

Les déclarants éventuels de nouvelles baignades devront se faire connaître auprès des Services Techniques avant le 30 novembre. Infos : 04 94 08 98 22. Les sites de baignade en eau de mer pour 2012 sont Magaud et San Peyre.

## Plante de l'été



### Oiseau du paradis

#### Caesalpinia Gilliesii

**Origine :** Madagascar et Amérique du Sud  
**Famille :** légumineuses **Caractéristiques :** arbrisseau au feuillage caduque dans notre région, à planter en isolé. La floraison jaune et rouge jusqu'à la fin de l'été sera suivie d'une taille légère pour garder une silhouette compacte  
**Feuillage :** feuilles persistantes à caduque, finement découpées **Floraison :** jaune aux étamines rouges de mai à juillet **Taille :** jusqu'à 3m  
**Sol :** neutre ou calcaire, bien drainé, même pauvre **Rusticité :** -10°C **Exposition :** soleil.

## //CULTURE

### nouveau Thém'Art

Une nouvelle manifestation d'art contemporain, dont la thématique est envisagée à travers le prisme de la philosophie, arrive à La Garde : **Thém'Art** ! L'heure est à l'**appel à candidatures pour les artistes résidant sur le territoire du grand Sud-Est** (Corse, Languedoc-Roussillon, PACA, Rhône-Alpes) et désireux de participer à ce concours ouvert à toutes les formes plastiques : photographie, sculpture, installation, art vidéo, arts plastiques, multimédia, autour de la thématique des **Mythes et Légendes**. Exposition et colloque se dérouleront du 24 novembre au 2 décembre 2012.

Vous pouvez dès à présent déposer votre dossier par voie postale et ce jusqu'au samedi 22 septembre (*cachet de La Poste faisant foi*). Adresse : Hôtel de Ville, Service Culturel, BP 121, 83957 La Garde cedex ou bien directement au Service Culturel avant le vendredi 21 septembre 17h (*entrée place de la République, 1<sup>er</sup> étage, à côté de la Maison du Tourisme*).

**Le règlement complet et la demande de participation sont téléchargeables sur [www.ville-lagarde.fr](http://www.ville-lagarde.fr)**  
Service Culturel 04 94 08 99 19

APPEL À CANDIDATURE  
Thém'Art  
-- Mythes et Légendes --

## //LE CHIFFRE DU MOIS

**varlib 2€**

C'est le prix d'un ticket de bus pour vous déplacer dans le département. Avec le réseau de transport Varlib, un trajet comme Toulon / St Tropez ou Toulon / Draguignan ne vous coûtera que 2€. Pas cher et écolo, voici deux bonnes raisons de laisser sa voiture au garage.

Infos : N° AZUR 0 810 006 177  
prix d'une communication locale  
[www.varlib.fr](http://www.varlib.fr)

## //SERVICES > Besoin d'un coup de main ?

Un agent d'aide à domicile intervient **gratuitement** chez vous pour effectuer des petits travaux de manutention (*bouteille de gaz, ampoule, petit bricolage*) ou vous aider pour vos courses. Ce service d'aide à la personne simple et gratuit a été mis en place par la mairie. Proximité, réactivité et efficacité !

**Renseignements  
> CCAS 04 94 08 98 34**



## //ENVIRONNEMENT

### Concours espaces fleuris et les gagnants sont...

#### ///CATEGORIE JARDIN

1<sup>er</sup> MONTANARO Daniel

- 2<sup>e</sup> : LE ROGER Germaine  
3<sup>e</sup> : OURSON Anny  
4<sup>e</sup> : MAZZA Ida  
5<sup>e</sup> : MAGNIN Amélie  
6<sup>e</sup> : AUDIFFREN Francis  
7<sup>e</sup> : CALISTRI Elisabeth  
8<sup>e</sup> : BARBEDETTE Raymond  
9<sup>e</sup> : CARMIGNON Mauricette  
10<sup>e</sup> : LAUGIER Félix

Encouragements : GINER Sylviane,  
HERNANDEZ Odette, VIVIEN Nadia  
Hors-concours : BRU Aline,  
GALLIN-MARTEL Jacqueline

#### ///CATEGORIE FENETRE

Hors-concours : DEKNUYDT Laurette

#### ///CATEGORIE ECOLE

1<sup>er</sup> Paul Langevin / 2<sup>e</sup> : Zunino 2

#### ///CATEGORIE IMMEUBLE

1<sup>er</sup> MIRAT Francis

- 2<sup>e</sup> : DECORTE Guy  
3<sup>e</sup> : TORDION Jean-Louis  
Hors-concours : HUYBENS Edith

#### ///CATEGORIE BALCON

1<sup>er</sup> DESHAYES Colette

- 2<sup>e</sup> : REGNAULT Francis  
3<sup>e</sup> : LOUKRISS Saïda  
4<sup>e</sup> : LEMER Lucie  
5<sup>e</sup> : JEANNERET Paulette  
6<sup>e</sup> : JILLAS Jacqueline  
7<sup>e</sup> : DEL-PIA Murielle  
8<sup>e</sup> : RODRIGUEZ Ginette  
9<sup>e</sup> : ASSELBOURG Maria  
10<sup>e</sup> : GOUEN Clémence  
Encouragements : ROSSI Thérèse,  
BETIZEAU Benoît, RICHARD Thierry

#### ///CATEGORIE DECOR FLORAL

1<sup>er</sup> M. SPIESER

- 2<sup>e</sup> : ARLOTTO Michèle  
3<sup>e</sup> : LETOQUANT Nadine  
Hors-concours : PENALVA Ingrid



## //Les éco-gestes de l'été

- > J'évite les huiles solaires et je me protège avec des laits solaires ou tout autre produit soluble dans l'eau. Les couches d'huiles forment un écran à la surface de la mer diminuant la photosynthèse indispensable à la vie.
- > Je ferme toujours les portes et les fenêtres dans une pièce climatisée et je baisse les stores pour limiter les apports de chaleur.
- > J'aère ma maison la nuit et le matin pour profiter de la fraîcheur extérieure.
- > Je règle le congélateur à la bonne température soit -18° C.



## >> Embarquez avec les marins pêcheurs !

Le Pescatourisme est une nouvelle forme d'activité touristique au service du développement durable local maritime. Les pêcheurs vous accueillent à bord de leurs embarcations pour participer à une matinée de pêche traditionnelle depuis les ports de Bandol, La Seyne, Saint Mandrier et Saint Raphaël. Un moment unique pour découvrir la beauté des côtes varoises et partager la passion des hommes de la mer.



Plus d'infos [www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr)  
[contact@marcopolo.asso.fr](mailto:contact@marcopolo.asso.fr)

## //PREVENTION

### Le capital solaire

Chaque personne dispose d'un capital soleil dès sa naissance, qui varie selon les caractéristiques de chaque type de peau et permet de lutter contre une quantité d'ultraviolets. Lorsque ce capital est épuisé la peau ne peut plus se protéger contre les agressions du soleil, favorisant ainsi le vieillissement cutané précoce et les risques de cancers de la peau.

#### >>>Dangers

///Coups de soleil > sans protection, il suffit de 15 minutes d'exposition pour voir apparaître des brûlures superficielles du derme à la rougeur caractéristique.

///Surexposition oculaire > la rétine subit aussi les conséquences d'une mauvaise exposition solaire entraînant entre autres une baisse de la vue et un risque de cataracte.

///Cancers > avec 65 000 cas par an, le carcinome est le plus fréquent. Il atteint les cellules de l'épiderme. Le mélanome cutané, plus grave, atteint les cellules pigmentaires de la peau. Favorisé par les expositions intensives et les coups de soleil reçus pendant l'enfance, ce cancer évolue rapidement une fois déclaré. En cas de doute, consultez votre dermatologue.

#### >>>Protection

Si le capital soleil n'est pas renouvelable, il peut s'entretenir et se préserver par la protection solaire. Dès l'enfance, des bons réflexes de protection solaire permettent de préserver et de rendre plus performant ce capital soleil et de diminuer de près de 60% le risque de cancer de la peau à l'âge adulte. Dans tous les cas, limitez les rayons UV, surtout entre 12h et 16h et sachez que la Société de Pédiatrie recommande de ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans.

Alors tous à vos chapeaux, lunettes de soleil, parasols et crèmes solaires (indice 30 minimum) : **protégez-vous !**

Plus d'infos sur : [www.sfpediatrie.com](http://www.sfpediatrie.com)



# Un (F)estival d'animations !

Un festival de musique, de danse, de rendez-vous traditionnels, de feux d'artifices et autres animations pour tous. Tout au long de l'été venez savourer des moments de détente et de plaisir.



**C**et été à La Garde, laissez-vous emporter par un véritable *mistral gagnant* avec des concerts gratuits pour tous et pour tous les goûts ! Rendez-vous également pour des danses traditionnelles, expositions, ateliers théâtre, conférences, ce sera le moment ou jamais de se cultiver avec une programmation fraîche et dynamique. En été, il y a aussi un temps pour la mémoire et les projets avec des commémorations et le Forum des

Associations. Sans oublier les fameuses Nocturnes Médiévales, renouvelées par de nouvelles animations, ou encore la traditionnelle Foire à l'ail, à l'oignon et au boudin qui ne manquera pas de ravir les gourmets.

## ///Musique classique Les Nuits du Mas

L'association *Accords en Scènes* et l'ensemble *Des Equilibres* vous invitent à trois concerts de musique classique au Mas de Ste Marguerite. A la tombée de



la nuit, sous les pins parasols, le Mas se transforme en écrin. Les œuvres des virtuoses résonnent alors dans ce décor idyllique pour une soirée dont chacun pourra en apprécier la magie.

Replongez au cœur de l'ère classique avec une passion intemporelle : la musique.

**Vendredi 6 juillet 21h** > deux sextuors de Brahms.

**Jeudi 19 juillet 20h30** > trio violon, clarinette, piano : Adagio de Berg, Trio de Khatchatourian et Contrastes de Bartok.

**Mardi 7 août 20h30** > duo violon et

violoncelle : extraits d'œuvres de Bach, Haendel, Glière et Beethoven.

## ///Radio Crochet

### Les Estivales de Var Matin

Cette année, la tête d'affiche de ce radio crochet annuel sera l'humoriste et imitateur **Jean Roucas**. Venez surfer sur les années 80 pour ce concours de chant radiophonique. De nombreux lots offerts par Var Matin et ses partenaires sont à décrocher.

**Lundi 9 juillet 21h - Parking de La Poste**

## ///Dancefloor

### Soirée Neige

De la neige en été ? Le climat s'est-il déréglé à ce point ? Point du tout mais une envie de fraîcheur souffle sur La Garde. Cerné par les canons à neige et présidé d'une plateforme DJ, le dancefloor sera éclectique. Une soirée tout à fait insolite et gratuite. Ne restez pas de glace !

**Jeudi 26 juillet 21h30 - Pl. République  
Maison de la Jeunesse 04 94 21 60 64**



## /// Concerts gratuits

### > The Love Beatles cinq garçons dans le Mistral

Do you want to know a secret ? \*

Si les "quatre garçons dans le vent" ont gagné un membre dans ce tribute (groupe qui leur est absolument dédié), ils n'ont pas pris une ride !

Retrouver la jeunesse de John Lenon *alias Cyril*, Paul Mc Cartney *alias Nick*, Ringo Starr *alias Christophe*, George Harrison *alias Julien* et leur musicien additionnel *François* pour un concert incroyable.

Et pourtant ils sont bien là, avec les costumes et matériels d'époque. Les arrangements et les voix sont authentiques, si si, fermez les yeux et écoutez. Laissez-vous emporter par la magie et le talent de ces cinq garçons tout droit sortis d'un *Yellow Submarine*.

De quoi faire frémir les plus grands fans.

Les orchestrations originales de tous les titres du groupe sont recrées sur scène pour une reconstitution de légende.

Vous avez raté les Beatles ? Alors ne manquez pas The Love Beatles pour un concert passionnément *Yesterday* !

\*Tu veux connaître un secret ? 1963, *Please Please Me*, 1<sup>er</sup> album des Beatles

**Mercredi 25 juillet 21h30**  
**Place de La République**



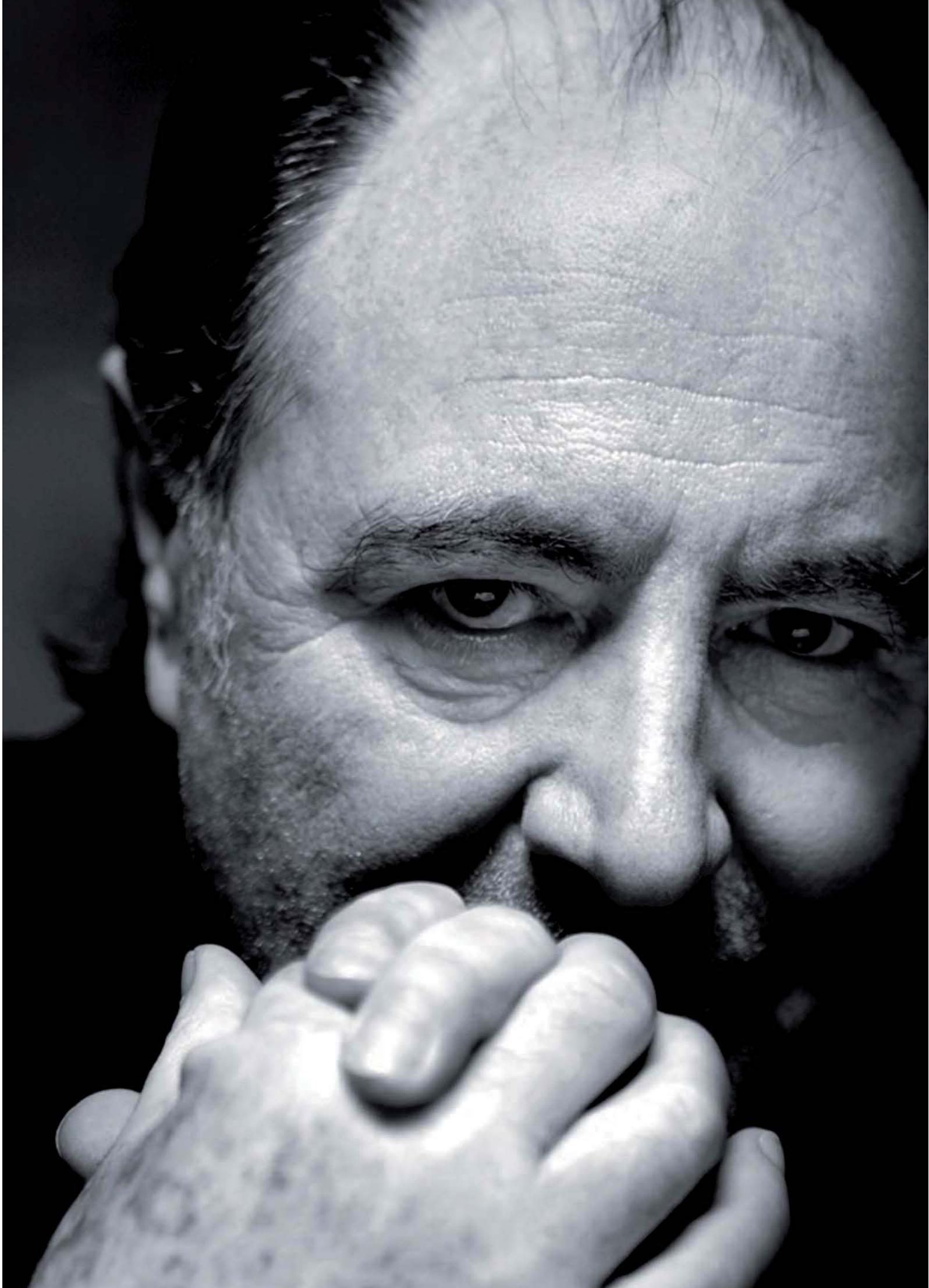
### > Michel Delpech en tournée avec ses musiciens

Un concert haut en couleurs qui pourrait bien satisfaire les nostalgiques, tout en surprenant les jeunes générations.

Fidèle aux incontournables tournées d'été, Michel Delpech retrouvera son public qui le suit depuis des décennies. Au programme, les tubes qui ont marqué la carrière du chanteur dans les années 70 : *Le loir et cher*, *Chez Laurette*, *Quand j'étais chanteur...* mais aussi les titres de son dernier album *Sexa* sorti en 2009.

Un répertoire contrasté, toujours sur les thèmes de l'amour, de la fraternité, de la paix ou encore du pardon. Avec ce dernier album, la tournée se pare de teintes modernes, électro et élégantes. A l'âge de 66 ans, Michel Delpech a toujours le vent en poupe, assortis d'une passion, d'une énergie et d'un talent qui ne l'ont jamais quittés. Un rendez-vous nostalgique pour revivre les années 70.

**Mercredi 11 juillet 21h30**  
**Place de La République**



**Vendredi 20 juillet / Dimanche 22 juillet**

## > Fête de Sainte Marguerite

Du 20 au 22 juillet, rendez-vous au Mas pour de nombreuses animations et dîners à thèmes en toute convivialité.

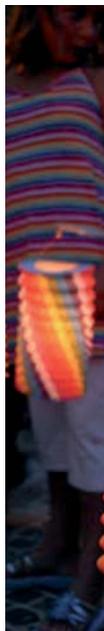
### Vendredi 20 juillet

Que le ou la meilleur(e) gagne, mais que tout le monde participe ! Les concours de boules et de belote commenceront à 9h30 et celui de bridge à 14h. Les finales auront lieu dans l'après-midi et pour chacun d'entre eux, le premier prix remis au vainqueur sera un chèque de 100 €. Les enfants sont aussi invités à la fête et de nombreuses animations prévues dans l'après-midi. A 20h ce sera soirée grillades, suivie à 21h par une retraite aux flambeaux et d'un bal dès 22h.

### Dimanche 22 juillet

Le dépôt de gerbes au pied de la stèle squalo Lluch, Enseigne de vaisseau Pont, aura lieu à 11h et sera suivi d'une messe à 10h30, puis d'un concert de l'Harmonie Mussou à 11h30. La Municipalité offre un apéritif à 12h30 pour célébrer la fin de ces trois jours de fête.

■ ■ ■  
Réservation jusqu'au 13 juillet  
au Mas 04 94 27 16 34  
Infos > 06 22 86 66 23



**Samedi 14 juillet**

## > Fête Nationale

Le 14 juillet fait référence à deux dates symboliques dont la plus célèbre est 1789 avec la prise de la Bastille, mais aussi et surtout le 14 juillet 1790. C'est le jour de la Grande Fédération, fête de la grande union volontaire de toutes les patries de France dans la liberté et l'égalité. La Garde fêtera ce jour comme il se doit avec une cérémonie de commémoration à 18h30 suivie d'un bal à 22h sur la place de la République et du feu d'artifice tant attendu tiré à 22h30 depuis le Rocher.



Mercredi 11 juillet

## > Rencontre logements étudiants

Le Bureau Information Jeunesse de La Garde accueillera les étudiants, de 9h à 13h, à la recherche de logement pour la rentrée prochaine. Les propriétaires rencontreront directement leur futur locataire. Ce forum regroupe chaque année les principaux partenaires bien décidés à proposer les meilleures offres dans un rapport qualité prix et surtout de proximité géographique du lieu d'études. L'occasion aussi de rencontrer de futurs camarades en vue d'éventuelles colocations.

**Infos > Maison de la Jeunesse 04 94 21 60 64**



### >> Inscription à l'Université du Sud Toulon-Var

Du 10 au 19 juillet et du 28 août au 12 octobre, les nouveaux bacheliers et étudiants pourront s'inscrire à l'Université Sud Toulon-Var dans les **espaces inscription** du campus de La Garde. Ces espaces permettront de faciliter les formalités d'inscription des étudiants et de répondre à leurs interrogations concernant les modalités pratiques de la vie étudiante (*accueil, orientation, insertion, mutuelles étudiantes, logements, transports, sport, culture, coopération universitaire et partenariats internationaux pour doubles diplômes...*). Les inscriptions aux formations dispensées à Draguignan et St Raphaël se dérouleront sur place.

Renseignements > [www.univ-tln.fr](http://www.univ-tln.fr)

divers concours, rivalité.



## Mercredi 22 août / Jeudi 23 août.....

### > Fête de la Libération

Le 68<sup>e</sup> anniversaire de la Libération de La Garde fêtera une fois encore l'issue du débarquement de Provence. A partir du 15 août 1944, l'opération Anvil-Dragoon progresse et libérera la Provence en deux semaines. L'ère toulonnaise sera libérée de l'occupation allemande le 23 août 1944. La commémoration sera accompagnée d'un bal place de la République. A 22h, le feu d'artifice tonnera dans le ciel et dès 23h la place reviendra au XXI<sup>e</sup> siècle pour une ambiance dancefloor !



## Le saviez-vous ?

- >> La **Féodalité** proprement dite correspond à une période allant du IX<sup>e</sup> au XIII<sup>e</sup> siècle.
- >> C'est bien à tort que le **moyen-âge** fut décrié comme une époque d'obscurantisme. Situé entre 476 (*chute de l'empire romain*) et 1453-1492 (*chute de Constantinople puis découverte des Amériques*), c'était au contraire une période tout aussi porteuse de changements et d'évolution que les autres.
- >> Bâti sur une roche volcanique, le **château** de La Garde avait une vocation défensive et fut un poste de guet redoutablement efficace dès l'antiquité.
- >> Ce sont les romains qui la baptisèrent **La Guardia**. Le blason de la ville, daté approximativement de 1200, en témoigne encore puisqu'y figurent les initiales D.T. signifiant : La Garde De Toulon.
- >> Le Roi Soleil **Louis XIV** y était venu en personne, lors de sa visite à Toulon, en 1660.

# > Nocturnes Médiévales

Du 1<sup>er</sup> au 5 août, La Garde met son patrimoine historique à l'honneur et vous invite à venir festoyer dans la fraîcheur du soir.

Venez découvrir et redécouvrir les aspects culturels, imaginaires, gastronomiques, artisanaux et guerriers de cette époque si riche qu'elle nous fascine encore près de 1000 ans plus tard. Au programme : temps forts, nouveautés et flâneries annuelles.

## >> Les temps forts

Défilés d'ouverture et de clôture, le mercredi 1<sup>er</sup> août à 19h30 et le dimanche 5 août à 19h45, place Adrien Barthélémy. Spectacle chaque soir **Les Tourments du Clos du Charme** de 20h à minuit au stade Accusano. Spécial le dimanche 5 août, le grand spectacle de clôture **le ballet de feu** pour clôturer les 11 ans des Nocturnes Médiévales.

Conférence **la croisade albigeoise et les cathares** les 4 et 5 août à la salle Gérard Philippe (également jeux de rôles et war game).

## >> Nouveautés

Place de la République : atelier de **la leigne** (travail du bois) et de **la lumière** (fabrication de bougie).

Le dimanche 5 août : atelier d'**art plastique** pour les enfants sur le thème médiéval par l'association "Creati Couleurs" : création de marionnettes, moulage de santons... Et d'autres encore à venir découvrir par vous-même.

## >> Flâneries

Retrouvez artistes, artisans, étals marchands, animations guerrières et féériques, tavernes et autres gourmandises en centre-ville (place de la République, Vieille Garde, rue Raspail, place des Libertés, parking Charlois, avenues Péri et Autran, boulodrome). Pour un peu de spiritualité, rendez-vous à l'Eglise de la Nativité pour animation musicale et **procession aux flambeaux**, dimanche 5 août à 22h.

Programmation complète et infos

> Maison du Tourisme 04 94 08 99 78

Gentes dames, preux chevaliers, elfes des bois, troubadours, artisans et autres gueux, il eusse fallu qu'on l'on vous jetât quelque mauvais sort pour ne point trouver en ces lieux quelques joutes et créatures enchanteresses.



Dimanche 26 août / 9h-19h, centre-ville

## /// Foire à l'Aïl, à l'Oignon et au Boudin



Chaque année, la foire des gourmets met à l'honneur les produits du terroir. Ce sont plus de **300 étalages** qui forment une véritable mosaïque à nous mettre l'eau à la bouche. Au menu, truffes, saucissons, terrines, fromages, ails, oignons, boudins, épices, herbes, vins, pains, biscuits, miels, confitures et autres spécialités provençales. Une multitude de saveurs et de parfums, traditionnels ou originaux, mais

toujours un festival gastronomique pour les papilles des grands comme des petits. Au programme, **des ateliers de dégustation, des étals garnis** de bonnes choses pour les connaisseurs comme pour les aventuriers culinaires. Cette année le parrain de la manifestation



sera **Stéphane Lelièvre**, restaurateur aux "Pins Penchés" à Toulon. Que vous soyez salé ou sucré, une journée à dévorer ou à déguster, sans modération !



.....  
Dimanche 2 septembre / 9h-18h30, place de la République

## /// Forum des Associations

Le rendez-vous annuel incontournable du tissu associatif gardéen ! Sport, culture, humanitaire, quels que soient vos envies et votre âge, il y a une association faite pour vous. **Plus que la simple pratique d'une activité comme l'aide à la personne, la danse ou le tir à l'arc japonais, c'est aussi l'occasion de faire de nouvelles rencontres.**

*"Je suis allée au Forum pour la première fois il y a 8 ans. Je voulais pratiquer la randonnée pédestre de façon hebdomadaire et j'ai été séduite par une association. J'ai rencontré de nouvelles personnes et certaines d'entre elles sont devenues des amies. A présent nous nous retrouvons toutes les semaines en dehors des randonnées pour toutes sortes d'activités entre copines. Je retourne tous les ans au Forum pour me tenir au courant des nouvelles associations et éventuellement me laisser séduire*

*par d'autres activités. En septembre 2011 je me suis inscrite auprès des artistes gardéens, et cette année je songe à fonder ma propre association pour les animaux de compagnie."*

Noémie

Le Forum des Associations c'est une journée qui marquera toute une année pour les nouveaux inscrits comme pour celles et ceux qui ne peuvent d'ores et déjà plus s'en passer. Ces activités font à présent partie de leur quotidien. Qu'attendez-vous pour vous laisser tenter ?

Renseignements

> **Maison des Associations 04 98 01 15 71**



## SÉCURITÉ

### et si on adoptait les bons réflexes ?

A l'heure où la prévention routière renforce ses contrôles et alourdit les sanctions, la prise de conscience des réflexes de sécurité concerne l'ensemble des usagers de la route.



**D'**années en années, la forte mobilisation autour de l'amélioration de la sécurité routière a permis de réduire significativement la mortalité routière. Être citoyen de la route, c'est faire en sorte que cette amélioration soit pérenne en adoptant un comportement responsable, que l'on soit automobiliste, passager ou piéton.

#### ///L'éthylotest obligatoire

A partir du 1<sup>er</sup> juillet, tous les automobilistes sont dans **l'obligation de justifier de la possession d'un éthylotest** non usagé et disponible immédiatement.

Il doit être revêtu d'une marque de certification et respecter les conditions de validité. En cas de contrôle routier, le défaut de possession d'un éthylotest est **sanctionné par une amende de 11 € à compter du 1<sup>er</sup> novembre**. A partir de 0.25 milligrammes par litre d'air expiré, la conduite est interdite. Si vous avez un doute, c'est en ayant un alcootest à disposition que vous saurez si vous pouvez conduire ou si un conducteur sobre doit prendre le relais. Rien ne permet de diminuer les effets de l'alcool sur l'organisme ni d'accélérer son temps d'élimination (1h à 2h par verre).



#### ///Les avertisseurs de radar interdits

L'utilisation des **boîtiers GPS et des applications sur smartphones capables de localiser les radars est désormais prohibée depuis le 5 janvier 2012**.

Il convient généralement de désactiver la détection des radars dans les options du GPS. Les automobilistes continuant d'utiliser un appareil non conforme risquent **une amende de 1500 € et le retrait de 6 points** du permis de conduire. En l'état les forces de l'ordre ne sont pas habilitées à contrôler le contenu du GPS ou du téléphone, sauf réquisition spécifique du Procureur de la République.

#### ///La ceinture sauve des vies

**2 accidents sur 3 ont lieu dans un périmètre de 15 km autour du domicile**. Or c'est bien souvent lors des petits trajets du quotidien que l'on néglige sa ceinture. Sans elle, vous risquez la mort dès 20 km. Attention également à la qualité de la fixation et de l'utilisation des sièges auto pour enfants !

**Le lit-nacelle** se fixe transversalement sur la banquette arrière, la tête du bébé ne doit pas être orientée côté portière.

Soyez vigilant avec les **sièges "dos à la route"**, convertibles et utilisables face à la route : les points de retenue ne sont pas les mêmes selon la position. Sur **un siège baquet**, les sangles de sécurité doivent être positionnées sur l'épaule de l'enfant, être ajustées à sa taille et ne pas vriller.

Dans tous les cas il ne faut jamais faire passer une ceinture derrière ou sous le bras de l'enfant, au risque de lui causer des blessures graves voire mortelles.

# Chaleur et sérénité

Depuis le 1<sup>er</sup> juin et jusqu'au 31 août, la ville reconduit le dispositif de son plan canicule via le Centre Communal d'Action Sociale.

CCAS > 04 94 08 98 34 81 rue Marius Tardivier  
lundi au vendredi 8h30/12h - 14h/17h30

**L**e Plan Canicule 2012 mis en œuvre par l'équipe du CCAS permet avant tout de protéger les personnes à risques (*enfants, personnes âgées, sportifs...*) en cas de fortes chaleurs. Un registre nominatif unique et confidentiel mis en place par le CCAS recense les personnes âgées, isolées ou handicapées susceptibles d'être fragilisées si la canicule se fait sentir. Si le plan d'alerte et d'urgence est déclenché, les inscrits bénéficient automatiquement de l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux. L'inscription au registre est gratuite et peut être faite

par la personne elle-même ou par personne interposée, directement au CCAS ou via une fiche téléchargeable sur le site de La Garde [www.ville-lagarde.fr/FamilleetSolidarite/LeCCAS/PlanCanicule](http://www.ville-lagarde.fr/FamilleetSolidarite/LeCCAS/PlanCanicule). Un agent technique social est disponible au sein du CCAS pour se rendre au domicile des personnes en état de fragilité, lors de très fortes chaleurs. Ces personnes seront recontactées par le CCAS afin de s'assurer de leur bien-être. Une intervention à domicile si nécessaire sera diligentée pour un premier contact et rompre souvent leur extrême solitude.

## Trois questions à Danielle Naferville *directrice-adjointe du CCAS*

### ///Que faire en cas de fortes chaleurs ?

*Il est conseillé de rafraîchir son habitation en fermant les fenêtres et volets. Désaltérez-vous plusieurs fois au cours de la journée, privilégiez les endroits frais comme les grands magasins ou les cinémas et évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h-21h). Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1,5 litre d'eau par jour. La meilleure eau à notre disposition, l'eau du robinet. C'est la plus saine, l'une des moins minéralisées et c'est aussi la moins chère. Si vous-même ou une personne de votre entourage ne se sent pas bien, il faut tout de suite contacter un médecin ou le 15 SAMU.*

### ///Y a-t-il des recommandations particulières pour les enfants ?

*La chaleur expose les nourrissons et les enfants aux coups de chaleur et au risque de déshydratation rapide. En cas de fièvre, pâleur, soif intense ou somnolence il est urgent de placer l'enfant dans une pièce fraîche et de lui donner immédiatement à boire. Lui faire prendre un bain à 1 ou 2 degrés en dessous de la température corporelle fera baisser sa température.*

### ///Et pour les personnes âgées ?

*L'été est une saison agréable mais éprouvante plus particulièrement pour les personnes âgées qui doivent se protéger des grandes chaleurs, car leur organisme a perdu une partie de ses possibilités d'adaptation aux fortes températures. Des dépliants d'information expliquant aux personnes âgées, aux adultes et aux enfants les moyens de se protéger en cas de pic de températures, sont disponibles au sein du Centre Local d'Information et de Prévention pour la Santé (locaux du CCAS). Si la personne est isolée, prenez de ses nouvelles régulièrement. La vigilance est de mise en cette période de forte chaleur. Maintenir le lien social avec les personnes âgées ou isolées est aussi important que les conseils et les gestes de bon sens, qui échappent parfois.*

## Numéros d'urgence

15 SAMU

18 POMPIERS

112 NUMÉRO D'URGENCE UNIQUE EUROPÉEN

0800 06 66 66 CANICULE INFO SERVICE

*(appel gratuit) lundi au samedi / 8h à 20h, du 1<sup>er</sup> juin au 31 août, conseils de prévention au public, zones géographiques concernées par les vagues de chaleur...*



## //TOUS LES AMENAGEMENTS

Le parking comprenant 2 niveaux enterrés et un hors sol avance conformément aux délais. Les 600 places gratuites de stationnement seront livrées à la fin de l'année. Pour une ouverture au premier trimestre 2013.

Suivez l'évolution du chantier en images sur [www.ville-lagarde.fr](http://www.ville-lagarde.fr)



## ///Un point sur le parking Gérard Philipe

**A** ce jour, les réseaux sous dallage des eaux usées et des eaux pluviales sont terminés. Le dallage en béton armé du niveau N-2 est achevé, tout comme le plancher entre les niveaux -1 et -2. Celui entre le niveau 0 et -1 à 50%. Les rampes d'accès véhicules des niveaux -2 et -1 sont terminées. Le procédé utilisé pour la confection des planchers intermédiaires dit "post-contraint" permet d'obtenir une surface plane sous dalle sans poutre apparente et offre une vue

dégagée avec un effet visuel étonnant.

**>>> Jean-Louis Masson, maire :** "Depuis la pose de la 1<sup>ère</sup> pierre il y a 14 mois, le parking multimodal Gérard Philipe avance de jour en jour. Les équipes sur le terrain travaillent d'arrache pied pour livrer cet ouvrage dans les temps."

**Décembre 2012 >** livraison du parking de 600 places gratuites. **Janvier à mars 2013 >** aménagement de la dalle avec amphithéâtre, fontaine, zone de détente, point de restauration

rapide, espace de jeux pour enfants.

### ///En 2014 : le BHNS redessine les villes de l'agglomération

Avec le Bus à Haute Capacité de Service impulsé par TPM, le territoire évolue pour offrir toujours plus de confort et de rapidité aux usagers tout en améliorant le cadre de vie des Varois. Le parking Gérard Philipe sera un ouvrage multimodal et les usagers désirant emprunter les

transports en commun pourront aisément y laisser leur véhicule. Le premier tronçon d'une longueur d'environ 18 km ponctué de 36 stations est réalisé en 2 phases, décomposées de manière géographique en 2 sections, la première s'étendant sur 9,4 km, de la station Blache (Toulon) à la station Clemenceau (La Garde) et la deuxième représentant les sections du tracé restantes entre les gares de notre ville et de La Seyne, reliant ainsi l'Université de La Garde et la faculté de Toulon.



## >>Ouverture de l'Avenue Louis Masson

(ex Vieux Chemin de Sainte Musse)

Après 2 ans et demi de travaux, ce coin champêtre de La Garde retrouve son axe majeur. En effet, l'avenue Louis Masson qui relie le boulevard des Armaris de Toulon et son nouvel hôpital à La Garde a été inaugurée le 31 mai dernier. Cette colonne vertébrale est longée d'une voie verte. Ce quartier comptera **430 logements dont 80 en collectifs et individuels**. La ZAC des Coteaux de Sainte Musse a été aménagée par la Sagem. La communauté d'agglomération TPM a participé financièrement au projet à hauteur de 5,8 millions d'euros.

**De nouvelles rues >** La Ville a tenu à honorer les personnalités ayant contribué au développement communal sur le plan culturel, politique ou par simple implication personnelle. De nouvelles rues portent à présent les noms de : Jehanne d'Amalrie-Payet, Louis Masson, Yvette Ortega Jacobs, Charles Demontes, Pierre Gaillard, Marius Olive, Nadine Bernot.

# Plaisirs d'été



Voici des idées lecture pour toute la famille. Voyagez à travers les romans, les bd, la musique, les revues ou encore les films que propose la Médiathèque.

Horaires du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août > mardi 9h-12h / 16h-19h > mercredi-vendredi-samedi 9h-12h > lundi-jeudi fermée  
Inscription et prêt gratuit pour les Gardéens. Durant vos vacances, vous pouvez emprunter jusqu'à 12 documents.  
Grâce à la carte "prêt vacances", les touristes peuvent également emprunter des documents durant leur séjour.

## > Des magazines pour s'évader



L'espace presse et musique, situé au rez-de-chaussée, est une mine d'or pour les curieux toujours en quête de nouveautés ! Ici, les revues et les quotidiens sont en libre consultation. La médiathèque est abonnée à des dizaines de références : **Coté Sud** par exemple propose des idées de décoration pour la maison, **Terre Sauvage** invite le lecteur sur les sentiers du monde entier. **Psychologie Magazine** vous en apprend plus sur vous-même.

## > Le paradis des enfants

Au 2<sup>e</sup> étage, un grand espace pour lire sur place et rêver, niché dans la cabane en bois. Voici une petite sélection estivale pour les jeunes lecteurs.

>> Lou ne connaît pas son père et vit avec sa maman et son petit chat. Elles sont très complices toutes les deux. Cette jeune fille pleine de malice qui adore la mode est inséparable de sa meilleure amie, Mina. Dans le tome 4 : Idylles, Lou et ses amies passent l'été dans le Sud. Elles partent à la chasse aux garçons.



Plage, amour et fous rires, les vacances vont être inoubliables.

**Lou ! Idylles** de Julien Neel aux éditions Glénat



>> C'est la fin de l'été et la rentrée des classes approche... Garmann va entrer au CP. Il a un peu peur et ressent déjà des papillons noirs dans le ventre. Ses 3 tantes, Iseline, Ruth et Augusta venues lui rendre visite vont tenter de le rassurer avec humour, tendresse et poésie.

**L'été de Garmann** de Stian Hole aux éditions Albin Michel Jeunesse



>> Grâce à un cd audio et un petit roman illustré, l'anglais devient facile. En suivant les aventures de Feather, le pirate, les enfants se familiarisent avec la prononciation anglaise. Feather et Charlotte vont avoir un petit frère ou une petite sœur. Mais voici que le navire de la famille Fourchette est attaqué par Foamy-Beard. A bord du Bon Appétit, on s'organise pour parer les tirs de canon. Un combat naval s'engage. S'en sortiront-ils ?

**Mystery on board, my first reading book** de Paul Thiès et Louis Alloing aux éditions Flammarion

>> Prune est une petite fille modèle comme elle aime à se définir, l'enfant rêvée. Pendant les vacances



d'été, ses parents l'envoient chez sa tante dans un charmant village prénommé Cul-de-Sac. Mais à 7 ans et demi, Prune imaginait bien autre chose pour ses vacances : La Corse avec ses cousines et ses copines... Elle décide donc d'écrire à ses parents pour leur livrer son désarroi et son envie pressante de rentrer à la maison. Mais cela ne va pas se passer comme elle l'aurait souhaité...

**Prune Lalune ou les vacances pourries d'une peste !** de Lili Pissenlit aux éditions Mic\_Mac



## Roman coup de cœur > La ballade de Lila K.

de Blandine Le Callet aux éditions Stock / disponible à l'espace adulte au 1<sup>er</sup> étage

Lila raconte son histoire depuis le jour où les hommes en noir l'ont brutalement arrachée à sa mère et conduite dans un centre moitié pensionnat, moitié prison. Elle a tout oublié de sa vie antérieure et n'a qu'une idée : retrouver sa mère et sa mémoire perdue. Traumatisée et surdouée, elle rencontre de nombreux personnages, un maître érudit, un éducateur dévoué, un chat multicolore. Nous sommes en 2015, dans une société sécuritaire en total décalage où les livres n'ont plus droit de cité car nocifs, pouvant provoquer de graves maladies. C'est un roman qui sort de l'ordinaire où sont mêlés anticipation, suspense et une troublante histoire d'amour. Ce livre bouleversant, plein de sensibilité est un roman très réussi.

## La Recette d'été

### Salade de pot au feu

(pour 6 personnes)

800 g de jarret de bœuf ou paleron  
800 g de carottes / 1 poireau / 1 oignon  
600 g de tomates / 6 tomates séchées  
1 salade feuille de chêne / 200 g de pois chiche cuits / 6 cuillères à soupe d'huile / 200 g de mozzarella / 60 g de cacahuètes

Cuire la viande 1h30 en autocuiseur ou 3h dans un litre d'eau avec les carottes coupées en 3, l'oignon et le poireau. Après cuisson sortir la viande et les carottes, laisser refroidir. Puis couper en dés de 1 cm pour la viande et en petits dés pour les carottes. Dans un saladier disposer la salade nettoyée avec les tomates coupées en quartiers, la viande et les carottes, ajouter les pois chiches, la mozzarella découpée en lamelles et les tomates séchées. Assaisonner d'huile d'olive et disposer les cacahuètes concassées grossièrement.  
>> Ce plat peut se consommer avec un pain aux olives pour compléter l'apport glucidique. Équilibré, il convient à toutes personnes soucieuses de leur apport calorique.

### Sorbet au melon

(pour 4 personnes)

550 g de melon bien mûr  
15 cl d'eau / 150 g de sucre  
1 citron / 2 petits melons

Découper les melons en 2, les épépiner, puis extraire leur chair et la passer au mixeur. Préparer ensuite un sirop en portant à ébullition l'eau et le sucre dans une casserole. Laisser cuire 2 min après ébullition, puis retirer du feu une fois qu'il a pris la consistance voulue. Le laisser refroidir, puis l'incorporer à la purée de melon avec le jus du citron pressé. Verser la préparation dans une sorbetière, laisser prendre, puis servir les sorbets dans des demi-melons épépinés.

# Le quizz de l'été !

L'été arrive et les départs en vacances se profilent à l'horizon ! Le Clips vous propose un jeu de questions-réponses spécial **mal des transports** afin de rendre votre trajet plus serein. Direction les plages de rêves, les montagnes grandioses ou la campagne verdoyante... Prenez la route du bon pied !

## ///Le mal des transports quèsaco ?

1/// Dans le jargon médical comment appelle t-on le mal des transports ?

- a La cinétose
- b La naupathie
- c La vomitose

2/// Quelles personnes sont les plus touchées ?

- a Les enfants
- b Les femmes
- c Les hommes

3/// Comment survient la naupathie ?

- a L'anxiété
- b Des problèmes gastriques
- c Une stimulation nerveuse intense
- d Des informations contradictoires envoyées au cerveau

## ///Les astuces des voyageurs

4/// Comment éviter la cinétose, en voiture ou en bus ?

- a S'installer à l'avant coté passager et regarder loin devant soi
- b Lire ou jouer à des jeux vidéos

5/// Comment éviter la cinétose, en train ?

- a S'installer dans le sens de la marche, côté fenêtre
- b S'installer dans le sens contraire de la marche, côté couloir

6/// Comment éviter la cinétose, en bateau ?

- a Choisir une place au centre du bateau et s'allonger
- b S'installer à l'avant ou à l'arrière du bateau

7/// Comment éviter la cinétose, en avion ?

- a Choisir un siège au niveau des ailes de l'avion
- b Mâcher un chewing-gum pendant le décollage et l'atterrissage

## ///Partir du bon pied

8/// Quelles précautions peut-on prendre avant de voyager ?

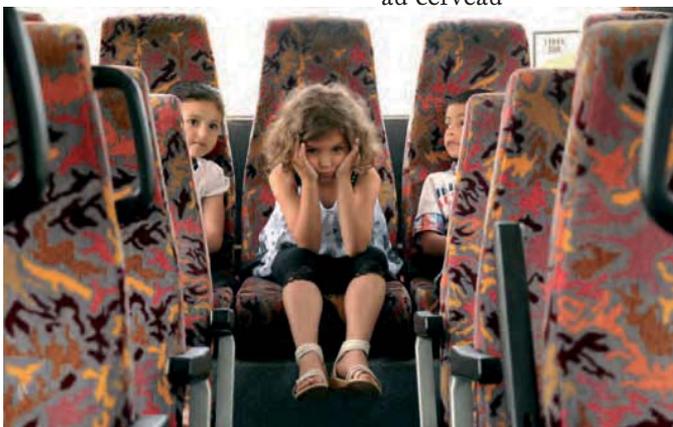
- a Faire un gros repas
- b Manger léger
- c Partir le ventre vide

9/// Quid des recettes de grand-mère ?

- a Placer quelques brins de persil dans un mouchoir et le fixer près de la poitrine
- b Sucrer des pastilles de menthe
- c Avaler de la racine de gingembre sous forme de gélules ou en infusion avant le départ
- d Boire un grand verre d'eau additionné de quelques gouttes d'eau de mélisse

10/// Y a-t-il des traitements recommandés pour limiter le mal des transports ?

- a L'homéopathie
- b Les bracelets anti-nausée
- c La kinésithérapie vestibulaire
- d Les antihistaminiques





## REPONSES.....

**1/// a-b >** Le mal des transports (*mal de l'air, mal de mer...*) est aussi appelé en termes scientifiques, cinétose (*du grec kinētikos, qui met en mouvement*) ou naupathie (*du latin navis, navire et du grec pathos, ce qu'on éprouve*).

**2/// a-b >** Plus de la moitié des enfants de 3 à 12 ans ressentent le mal des transports lorsqu'ils voyagent en automobile, en raison d'une immaturité du système de l'équilibre situé derrière l'oreille. Les femmes sont également plus sensibles, notamment en période de grossesse ou de menstruations.

**3/// a-c-d >** La naupathie résulte d'un conflit entre l'oreille interne, la vue et le toucher. Le centre de l'équilibre, qui se trouve dans le cerveau, reçoit trop d'informations contradictoires (*virages, accélérations...*) et ne sait pas comment réagir. Dès lors survient une sensation de malaise, transpiration excessive, vertiges, nausées voire vomissements. La peur d'être malade participe à l'apparition du malaise et aggrave l'état d'anxiété.

**4/// a >** Regarder devant soi ou à l'extérieur du véhicule permet d'habituer ses yeux au mouvement et de ralentir l'apparition du mal. Évitez toute activité qui requiert une attention visuelle soutenue et privilégiez une conduite souple.

**5/// a >** Sachez qu'au moment de la

réservation de votre billet, il est possible de choisir un siège dans le sens de la marche du train.

**6/// a >** Au milieu du bateau la stabilité est maximale. Préférez une zone bien ventilée et allongez-vous si possible afin de réduire les mouvements. En cas de malaise, une bouffée d'air frais sur le pont vous fera le plus grand bien !

**7/// a-b >** Au centre de l'avion les turbulences sont moins fortes. De plus, les variations de pression donnent l'impression que les oreilles sont bouchées. Mâchez, avalez, baillez, afin que l'oreille se remplisse d'air.

**8/// b >** Mieux vaut éviter de partir à jeun ! Il est conseillé de manger léger et le moins gras possible avant le trajet, s'hydrater, prendre l'air régulièrement et éviter toute consommation d'alcool.

**9/// a-b-c-d >** Les quatre astuces sont des solutions au mal des transports. A chacun sa recette ! Renseignez-vous en pharmacie pour les gélules de gingembre et l'eau de mélisse.

**10/// a-b-c-d >** Les quatre traitements peuvent être adoptés selon les cas.

**L'homéopathie** (*Tabacum, Cocculus, Petroleum, Nux Vomica...*) propose des solutions contre les différents désagréments rencontrés via des préparations

à base de plantes adaptées à chaque maux.

**Les bracelets anti-nausée** se trouvent en pharmacie et magasins spécialisés : ils agissent par pression sur une zone d'acupuncture du poignet sensée neutraliser les nausées.

**La rééducation vestibulaire** traite le mal par le mal : en provoquant une sensation de malaise chez le patient, le kinésithérapeute exerce le cerveau à surmonter l'anxiété provoquée par le trajet.

**Les médicaments antibistaminiques** préviennent le mal des transports mais sont sujets à des contre-indications et peuvent provoquer une somnolence plus ou moins forte. Consultez votre médecin.



# Le Comptoir Gardéen du Multiservices

## Groupement d'Employeurs Associatifs

Comptoir du multimédia 71 rue Vincent Raspail, 83130 La Garde [cgm83130@yahoo.fr](mailto:cgm83130@yahoo.fr)

**Le Comptoir Gardéen du Multiservices est une association de loi 1901**

**présidée par Mme Chambenoit et dirigée par M. Delarue.**

**Créée en décembre 2011, elle est devenue opérationnelle en février 2012.**



Un Groupement d'Employeurs Associatifs, ou GEA, permet de mutualiser des emplois au sein d'associations nécessairement adhérentes par la mise à disposition de personnels. Les formalités administratives et obligations liées au statut d'employeur ne pèsent alors que sur le GEA et non sur les associations adhérentes. Le groupement sert également d'intermédiaire entre les salariés et l'association. En contre partie, les membres se doivent de respecter les statuts du GEA ainsi que son règlement intérieur. Nés en France il y a 25 ans, ces groupements permettent de faire face à l'émiettement de l'emploi, à la saisonnalité et au temps partiel tout en réduisant la précarité induite. Ils offrent à leurs membres des garanties de légalité et de

sécurité dans les opérations de prêt de main d'œuvre au sein d'une structure juridique ad hoc (*formé dans un but précis*).

**Le Comptoir Gardéen du Multiservices** fait à présent partie des quelques centaines de GEA en France et il est le seul organisme de ce type sur la commune de La Garde.

*Trois associations ont déjà rejoint le groupement*

> **Informatique, Science et Culture** association socioculturelle et organisme de formation professionnelle continue.

> **La Tour Prend Garde** association sportive (jeu d'échecs).

> **La Garde SOS Multiservices** association d'aide à domicile.

A ce jour, un directeur administratif et financier, une secrétaire-comptable et un jardinier ont ainsi été recrutés.

« En tant que président des associations **Informatique, Science et Culture** et **La Tour Prend Garde**, je rencontre de grandes difficultés dans le recrutement et le maintien dans l'emploi de salariés. J'ai cherché un moyen réglementaire afin de pouvoir palier à ce problème tout en gardant à l'esprit la notion d'association à but non lucratif. Et ce, en proposant à d'autres associations, rencontrant les mêmes difficultés que nous, d'adhérer à ce principe d'employeurs multiples sans en avoir les inconvénients administratifs car seul le GEA est l'employeur direct. »

P. Delarue



# Jean-Robert Lombard

Une destinée d'acteur, ça ne s'explique pas. Transcendant les épreuves comme les cadeaux de la vie, il n'a qu'une vocation, le plaisir d'être un autre. Vivre toutes les émotions, les bonnes comme les pires, en toute légalité.



*"Le plaisir. Ce refus d'avoir le trac et se concentrer encore. Oublier tout le reste. Être sur scène enfin, dans le présent vraiment. Dans l'instant." J-R Lombard*

## **///Comment êtes-vous arrivé au Cabinet de Curiosités à La Garde ?**

Je connais Guillaume Cantillon depuis l'enfance. En 1992-1995 avec Franck ils avaient monté un spectacle que j'avais filmé pour eux. J'adorais ce qu'ils faisaient. Nous nous sommes retrouvés récemment et nous travaillons ensemble sur un nouveau spectacle *L'ennui*. Spectacle où il ne se passe rien mais où le spectateur se retrouve dans son propre ennui quotidien et par effet inverse, il ne peut que rire de ces situations.

## **///Parlez-nous de votre goût pour la comédie.**

Je pense que je suis né avec, au Pradet d'ailleurs. J'ai joué pour la première fois en maternelle à l'ancien Espace des Arts. A 14-15 ans j'étais au Théâtre en Chemin. J'ai le sentiment d'avoir fait cela toute ma vie. A 20 ans, j'entre au Conservatoire Régional de Théâtre de Toulon pour deux ans. Puis je suis allé à l'ERAC de Cannes avant de réussir le concours de l'ENSATT à Lyon. C'est un métier, certes, une formation faite d'expériences, riche d'en-

seignements et de rencontres. Mais pour moi c'est simplement ma vie.

## **///Comment vous êtes vous retrouvé dans la soutane du Père Blaise ?**

Complètement pas hasard ! En 2001, *Timon d'Athènes*, une pièce de Shakespeare se montait à Lyon. Je faisais partie de la troupe. Le metteur en scène n'était autre que Jean-Christophe Hembert mieux connu sous les traits de Karadoc. Alexandre Astier composait la musique et jouait également dans la pièce. Il m'a alors parlé d'un projet de courts métrages sur les chevaliers de la table ronde et m'a proposé un cuisto ou un curton. J'ai pris le curton. Vous connaissez la suite...

## **///Kaamelott a changé beaucoup de choses pour vous professionnellement ?**

Je dispose à présent d'une plus grande visibilité professionnelle grâce aux rencontres et aux opportunités. On me reconnaît dans la rue. Mais c'est tout. En revanche, je suis bien déterminé à ne pas resté cantonné à un stéréotype de personnages.

## **///Que préférez-vous dans votre métier ?**

C'est un plaisir très personnel que celui de jouer quelqu'un d'autre que soi. J'aime la comédie mais je suis attiré par des rôles plus sérieux. Je trouve les personnages torturés ou psychopathes particulièrement intéressants à incarner. Qu'ils nous donnent des sueurs froides ou qu'ils nous révoltent, qu'ils soient à plaindre ou à haïr, ils provoquent des émotions très fortes. J'aime sortir du consensus général et le faire de façon légale. Me mettre dans la peau d'un autre, être un autre même pour une heure. L'important est de faire passer des émotions.

## **///Théâtre ou caméra ?**

C'est très différent. Sur scène vous entrez dans votre personnage pour une heure ou deux et ce temps est une parenthèse dans votre propre vie où plus rien d'autre n'existe en dehors de celui que vous incarner. Devant la caméra, pour un court ou long métrage d'ailleurs, on ne tourne que de très brèves séquences de quelques secondes ou minutes et que l'on appelle d'ailleurs les plans

séquence. En revanche le tournage dure des jours, des semaines et parfois des mois. L'on devient un autre mais de façon plus fractionnée et sur un terme plus long et varié.

## **///Des projets en cours ?**

Oui. Et à chaque fois je privilégie le facteur humain. J'aime travailler avec deux ou trois personnes mais pas d'avantage. Il faut s'entendre, se comprendre là où chacun enlève sa vie pour chausser celle d'un autre. Je travaille actuellement sur *L'ennui* avec Guillaume et Franck au Cabinet de Curiosités. Je suis par ailleurs en train d'écrire une pièce à Paris avec un ami. Par ailleurs, Franck Pitiot (Perceval) m'a initié au doublage. Il gère un studio d'enregistrement à Lyon et j'ai pu prêter ma voix à un court métrage d'animation *Dans la Tête* réalisé par l'ESMA. Je fais un autre doublage pour cette école et le projet devrait être monté en septembre.

ERAC  
Ecole Régionale d'Acteurs de Cannes  
ENSATT  
Ecole Nationale Supérieure des Arts  
et Techniques du Théâtre  
ESMA  
Ecole Supérieure des Métiers Artistiques

## Aie ça pique, méfiez-vous de l'eau qui dort !

Vous êtes nombreux à vous inquiéter de la prolifération des moustiques tigres sur notre territoire, à regretter le manque d'information de la ville de La Garde à ce sujet et à déplorer le manque d'actions de traitement.

Les moustiques peuvent transmettre des maladies infectieuses, dengue et chikungunya. Si les risques sont réels, ils sont toutefois pour l'instant, limités dans le Var.

Les campagnes de démoustication sont de la responsabilité des collectivités territoriales, communes et département. Sachez que de nouveaux traitements biologiques ont été utilisés à La Garde et dans les communes voisines mais que les conditions climatiques sont favorables à leur prolifération.

Toutefois pour que la lutte soit efficace, il faut qu'elle soit menée par tous, collectivités et particuliers. Il faudrait que chaque gardéen supprime les eaux stagnantes dans les coupelles, pots de fleurs et vases dans les jardins : le comportement de chaque citoyen est très important.

De nombreuses municipalités ont compris que la pédagogie est déterminante et elles distribuent des plaquettes d'informations et mettent en place des "unes" à ce sujet sur leur site internet.

Rien de tel à La Garde, aussi nous vous conseillons de porter un soin particulier à tous les récipients susceptibles de contenir de l'eau de les nettoyer et de les sécher. Il faut rester attentif aux gouttières, robinets qui fuient ou encore aux piscines à l'abandon.

Vérifiez que les produits répulsifs que vous utilisez sont agréés par l'agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS).

Des informations sont consultables sur le site du ministère de la santé.

**Quelques gestes simples et accessibles à tous peuvent finalement améliorer le confort de chacun.**

Joël CANAPA, Conseiller Régional  
Frédéric FETIS - Sophie CARRAL REYNAUD  
Patrick GRUAU - Monique THOMAS-PELLEGRINO  
Bernard GULLO - Hélène MONNIE - Manuel FALASCHI

## La défaite en chantant !

Après une minute de silence en mémoire aux soldats d'Afghanistan et aux gendarmes assassinées à Collobrières, quelle ne fût pas la stupeur de la majorité Conseil municipal lorsqu'au bout d'à peine 5 minutes le principal représentant de l'opposition se lance dans une tirade d'autosatisfaction sur son score aux élections législatives. Sa défaite date de la veille !

Quel est le rapport avec les affaires en cours qui concernent l'intérêt général gardéen ? Aucun ! Le but est polémique. Il s'agit de maquiller son piètre résultat. Vu son score, on comprend le besoin d'un service après vente énergique !!!

Dans le Var, le pourcentage obtenu par Joël Canapa est le plus faible des candidats de gauche en lice dans une triangulaire au 2<sup>e</sup> tour. Il est battu dans chacune des 6 villes de la circonscription. A La Garde, il perd 3 points par rapport aux municipales 2008. Tout cela en dépit du contexte national très favorable à la gauche.

De fait, François Hollande a obtenu une solide majorité en ce mois de juin 2012. Malgré cela, Joël Canapa, lui, a sèchement perdu. Cette nouvelle défaite, sa 4<sup>e</sup> de rang dans des élections législatives, appelait donc davantage si ce n'est une légitime remise en question du moins une cure de silencieuse humilité. Au contraire, lui, s'applaudit tout seul.

Aveuglement arrogant ou méthode Couet ? Sur-joue-t-il la confiance alors qu'il a compris qu'il ne recollera jamais ce qu'il a cassé par ses trahisons successives ? Feint-il d'ignorer que son arrivisme, son style, ses méthodes sonnent faux aux oreilles du "peuple de gauche" ?

Notre pays se présente face à de grands défis sociaux, économiques, environnementaux. Seul cela nous intéresse vraiment. Il faudra beaucoup de solidarité citoyenne. Plus que jamais vous pourrez compter sur les élus de la majorité autour du Maire, Jean-Louis MASSON.

LA MAJORITÉ MUNICIPALE

# La Garde

/// Expression des groupes d'élus du conseil municipal





## Rubrique provençale par Jaume Couloubrié

### Vive les mariés !

*Nous avons le plaisir  
de vous annoncer le mariage de :*

**En mai :** Sylvie Prades et Christian Ricard le 18  
Lucie Industri et Rémi Baudat le 19  
Anna Perello et Mathieu Bonno le 26  
Florence Giacalone et David Guitard le 26  
Audrey Beaudouin et Christophe Lebecque le 26  
Jiau-shiuan Chen et Christian Lo'Amanu le 26  
Evelyne Denis et Jalel Saoud le 26

**En juin :** Christelle Dieu et Loïc Blanchet le 2  
Sandra Zammit et Cyril Michallet-Ferrier le 2  
Fanny Geille et Thibaud Talon le 2  
Cindy Meckler et Denis Blanc le 9  
Magali Khodja et Christophe Lagoin le 9  
Anne-Sophie Louaizil et Julien Biasoli le 16  
Soizic Gicquel et Michaël Courboulin le 16

### Bonjour les bébés

*Nous avons le plaisir  
de vous annoncer la naissance de :*

**En mai :** Chloé Debaque le 4 - Noham Zamouri le 11 - Clémentine Lerasle le 12  
Sacha Pons le 15 - KENZA Chadli le 16  
Adem Hassen le 17 - Marwen Bounaoui le 17  
Théo Durand le 18 - Livio Assirelli Floro le 18  
Timothé Brémond le 19 - Kylian Tetaz le 20  
Matthieu Humbert le 22 - Noé Duffait le 23  
Emma Kalifa le 25 - Naël Bouachir le 27  
Mila Balavoine le 27 - Inna Rejiba le 29

**En juin :** Alexis Daullet le 1<sup>er</sup>  
Emilie Alix le 2 - Anjuna Joséphine le 2  
Alcyone Jacquemin Stemmer le 5  
Célia Pautey le 5 - Manon Lefevre le 5  
Eloane Gerald le 8 - Thymoté Darrifourcq le 9

### 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 avril :** Danielle Julien née Ventre le 15  
**En mai :** Madeleine Devaux née Pellégrino le 7  
Martine Bigot le 9 - Eugène Battaglini le 12  
Anaclet Avellan le 14 - Evelyne Juillard le 14  
Jean Pascau le 15 - Joséphine Ambroise née Lopez le 17 - Angèle Salicis née Piazza le 18  
Rose Mattera née Salvato le 21  
Germaine Labat le 28  
**En juin :** Marie-Laure Politis née Vignerone le 9  
Rémi Mescam le 13

### VACANÇO (seguido)

**L**ou batage dóu blad acaba pèr uno pichouno fèsto, la vido de la fermo retrouvavo soun trin. Ce que m'agradavo lou mai lou matin, tre esviha èro d'ajuda à mouse lei vaco. Bèn entendu m'avien moustra coumo faire, e d'en proumié anàvi tira dins uno bolo, la lach de moun dejuna.

Ah qu'èro bouan de buoure aquéu lach encaro caud, cubert d'escumo que mi fasié uno meno de moustacho blanco souto lou nas. (aro ma moustacho es blanco, mai es pas pèr la mumo cauvo).

Après anàvi m'espèceja à la perdudo de tras lei bouas, e es ensin que rescountrèri pèr lou proumié còup de ma vido uno serp. Boudiéu qunte esfrai, ausàvi plus boulega ! Ero en travès dóu draïdu e aussavo sa tèsto vers iéu. Dins un envanc faguèri un saut en arrié e m'enfugissèri coumo un lamp.

Quand countèri acò au fermiè, éu si boutè à rire e mi diguè que de serp lei champ e lei bouas nèron clafi, mai que n'en falié pas n'agué crenço tant que li metriéu pas lou pèd dessubre. Ce que mi rassurè qu'à mita.

Mai lou tèms, dins aquelo vido que m'agradavo tant, si debanavo lèu-lèu, e venié puei lou moumen dei endümi. Enca 'n còup fasiéu uno descuberto. D'aquéu tèms chascun fasié soun vin dins sa croto, e tournamai tóutei leis estajan dou relarg venien ajuda.

D'ünei culissien lou rasin, subre tout lei frumo e leis enfant, e leis ome (lei brindaire) èron carga de lou recampa dins lei gouarbo e de lou vueja dins lei tino qu'esperavon sus lou càrri que lei menavo, un còup pleno, jusqu'à la croto.

M'avien douna coumo obro de mena lei buou atala au càrri, e nèro proun fièr d'acò.

Aqui lou rasin èro cauca, e vueja puei dins lei veissèu monte anavo si faire lou vin novèu.

Ce que m'espantè lou mai dins aquèsteis endümi, fuguè de vèire lei jouvènt faire mourtoüo ei jouvènto e mume entre élei. Sus lou moumen troubèri acò pas troup gènt, mai quand viguèri que tóutei s'estrassavon dóu rire, coumprenguèri qu'acò èro un biais tradiciounau e que falié pas s'escalustra pèr tant gaire. Fau dire que d'ünei si geinèron pas pèr mi n'en faire autant qu'èis autre. Lou sèro èrian bouan pèr uno bagnado pèr fin de nous d'espegoula dóu jus sucra que n'èrian empega dei pèd fin qu'èi péu de la tèsto.

La fin dei vendümi sounavo tambèn aquelo dei vacanço. Es emé proun de malancounié que m'entournàvi à Marsiho maugrat la joio de retrouba mei gènt. Fau dire qu'aquélei vacanço fuguèron lei plus bello de moun enfànço e n'ai garda un souveni meravious.

### VACANCES (suite)

**L**e battage du blé achevé par une petite fête, la vie de la ferme retrouvait son train. Ce qui me plaisait le plus le matin, dès le réveil, c'était d'aider à traire les vaches. Bien entendu on m'avait montré comment faire, et en premier j'allais tirer dans un bol, le lait de mon déjeuner.

Ah que c'était bon de boire ce lait encore chaud, couvert d'une écume qui me faisait une sorte de moustache blanche sous le nez. (aujourd'hui ma moustache est blanche, mais ce n'est pas pour la même raison).

Après j'allais me promener au hasard au travers des bois, et c'est ainsi que je rencontrai pour la première fois de ma vie un serpent. Quelle frayeur, je n'osais plus bouger ! Il était en travers du sentier et haussait sa tête vers moi. Dans un élan je fis un bon en arrière, et je m'enfuis comme un éclair.

Quand je contai cela au fermier, il se mit à rire et me dit que des serpents, les champs et les bois en étaient pleins, mais qu'il ne fallait pas en avoir peur tant que je ne leur marcherais pas dessus. Ce qui ne me rassura qu'à moitié.

Mais le temps, dans cette vie qui me plaisait tant, passait très vite, et venait alors le moment des vendanges.

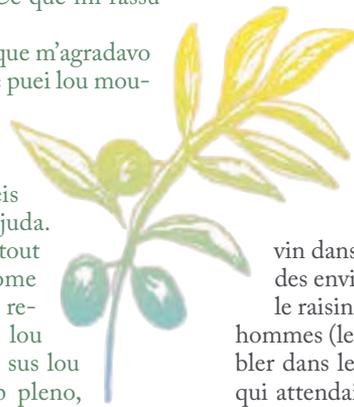
Encore une fois je faisais une découverte. En ce temps là chacun faisait son vin dans sa cave, et de nouveau tous les fermiers des environs venaient aider. Certains cueillaient le raisin, surtout les femmes et les enfants, et les hommes (les porteurs) étaient chargés de le rassembler dans les hottes et de le vider dans les cornues qui attendaient sus le char à bœufs qui les menait, une fois peines, jusqu'à la cave.

On m'avait donné comme mission de conduire les bœufs attelés au char, et j'en étais assez fier.

Là le raisin était foulé, et versé ensuite dans les foudres où allait se faire le vin nouveau.

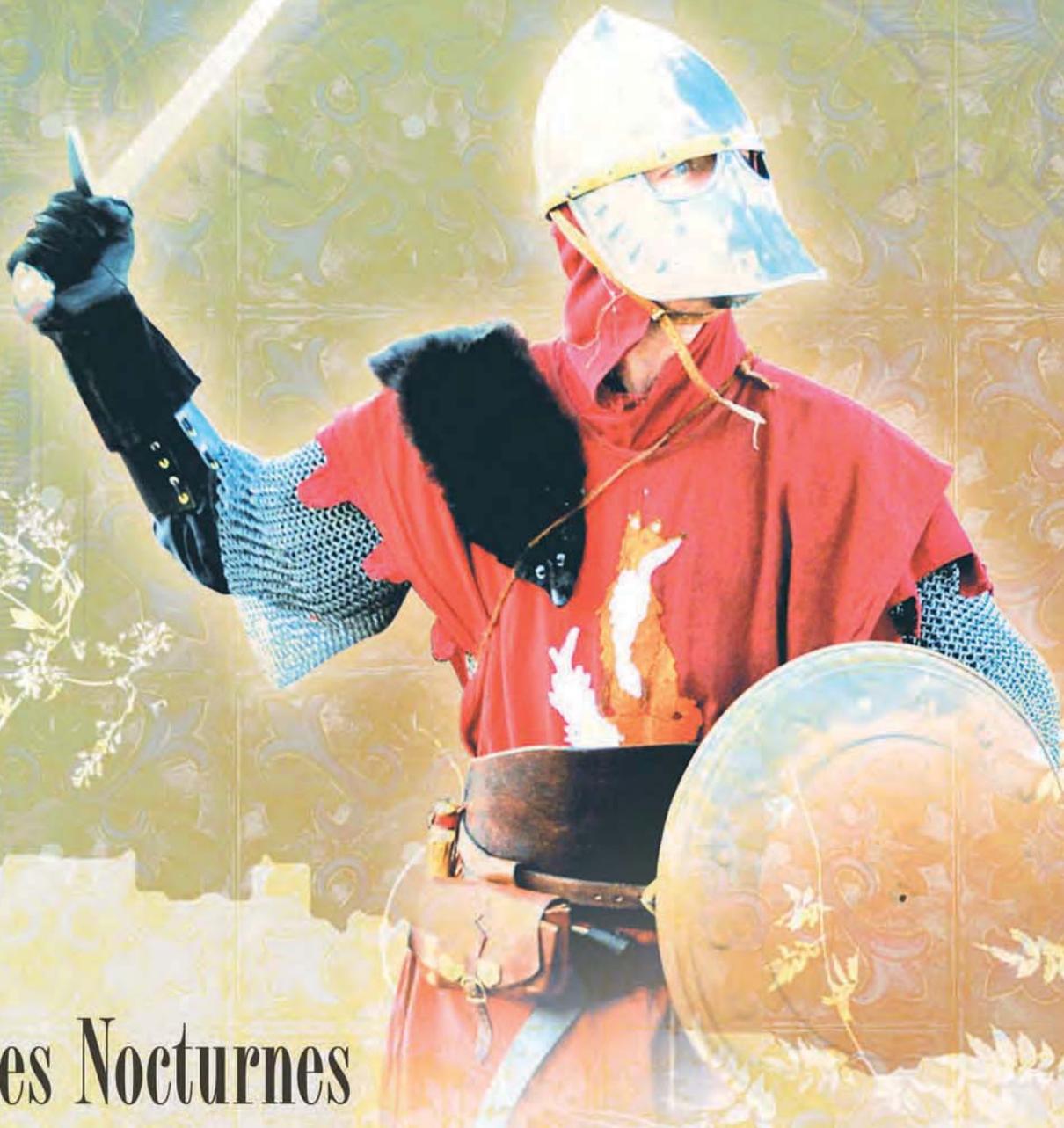
Ce qui m'étonna le plus dans ces vendanges, ce fut de voir les jeunes gens écraser une grappe de raisin sur le visage des jeunes filles et parfois même entre garçons. Sur le moment je ne trouvai pas cela trop gentil, mais quand je vis que tous et toutes se toraient de rire, je compris que cela était une sorte de tradition et qu'il ne fallait pas s'en offusquer. Il faut dire que certains ne se gênèrent pas pour me faire subir le même sort. Le soir nous étions bons pour un bain afin de nous nettoyer du jus sucré dont nous étions enduits des pieds jusqu'à la tête.

La fin des vendanges sonnait aussi celle des vacances. C'est avec un peu de mélancolie que je retournais à Marseille, malgré la joie de retrouver mes parents. Il faut dire que ces vacances furent les plus belles de mon enfance et j'en ai gardé un souvenir merveilleux.



1<sup>ER</sup> AU 5 AOÛT 2012

JEAN-LOUIS MASSON ET LE CONSEIL MUNICIPAL



Les Nocturnes

# Médiévales

